TU AI IUBI UN OM CA TINE?

CRISTI GROSARU



BOOKZONE

TU AI IUBI
UN OM CA TINE



Uneori e prea multă eternitate
într-o clipă de suferință.

De ce să citești această carte?

Pentru că doresc să-ți spun ceva: niciun lucru nu este atât de bun încât să nu poată fi îmbunătățit.

Nici măcar tu!

În memoria tatălui meu!

Am vrut doar să fiu, ce mi-aș fi dorit să fi fost.

Am căutat fericirea în oameni și experiențe, adică în lucruri pe care nu le pot controla.

Am încercat să mă vindec de trecut fugind de el, singura cale spre vindecare fiind acceptarea lui.

Am devenit dependent de ceva atât de periculos, încât mi-a distorsionat realitatea, consecința fiind că tratam oamenii ca pe niște obiecte.

Am judecat oamenii care m-au părăsit, nefiind conștient că viața lor le aparține.

Am căutat cu rigurozitate orice scuză care mă ajuta să-mi argumentez nereușitele.

Am suferit pentru că era singurul mod de a atrage atenția. Am fost invidios pe succesul altora.

Am fugit de realitate, ascunzându-mă în iluzii.

Am fost tot timpul altcineva, neștiind să fiu eu. M-am prefăcut nebun și m-am dus la oglindă, întrebându-mă:

„Tu ai iubi un om ca tine?"

*Pe parcursul cărții sunt câteva întrebări la care te-aș ruga să răspunzi.

INTRODUCERE

M-am gândit de multe ori cum ar fi să poți vorbi cu cineva despre cum funcționezi ca ființă, despre cum ar fi să-ți dai seama că toate experiențele prin care treci au o anumită semnificație, iar ceea ce reprezinți tu ca și identitate are altă semnificație. Ceea ce ești tu este cauza, iar ceea ce nu ești tu, este efectul.

Am observat că între cele două aspecte ale vieții, tu și realitatea ta, lipsește ceva care să-ți asigure o funcționalitate cât mai bună. Și în acest sens vreau să-ți transmit un mesaj în care eu cred cu toată ființa. Am studiat, am cercetat, am stat nopți întregi fără să dorm, am vorbit cu sute de oameni, am avut momente când efectiv mi-am stors creierii ca să descopăr acel ceva ce lipsește.

Am, ca și tu de altfel, acces la cele mai bune cărți de dezvoltare personală, la cei mai buni mentori, la ultimele descoperiri în domeniul funcționalității omului, dar am ajuns la concluzia că dacă știi principiul despre care vreau să-ți vorbesc în această carte, viața ta va fi mult mai ușoară.

Și vreau să-ți transmit acest lucru printr-o poveste care are ca esență cea mai fascinantă călătorie pe care și tu o poți parcurge. Este vorba de aprofundarea ființei până în cele mai adânci

unghere ale sufletului. O poveste pe care vreau să o împărtășesc cu tine și din care tu să iei ce-i mai bun. Nu este secretul fundamental al vieții, nu este cea mai senzațională descoperire, dar te asigur de un singur lucru, iar dacă nu ești de acord înseamnă că această carte nu e pentru tine. Și-anume: cred cu tărie că toți oamenii sunt unici, toți oamenii sunt diferiți, însă toți funcționează la fel.

Drumul pe care l-am parcurs mi-a dezvăluit o serie de trăiri, m-a făcut să conștientizez anumite stări, pe care cu siguranță toți oamenii le au. Că e vorba despre suferință, că e vorba despre ură, că e vorba despre iubire sau bucurie, frustrare sau singurătate, teamă sau depresie, ele reprezintă peste tot în lume același sentiment.

Este singura limbă vorbită și știută de fiecare om în parte. Deci și de tine. Și ca să fiu mai explicit, te rog să te gândești la următorul aspect: nu o să vezi vreodată un om în lumea asta care, cuprins fiind de bucurie, de iubire sau de fericire, să umble pe stradă cu capul plecat. Acest principiu este unul foarte simplu și nu este altceva decât liantul dintre ceea ce știi și ceea ce faci. Este vorba despre principiul înțelegerii. Indiferent de câte cunoștințe ai, dacă nu le înțelegi, ești ca o carte de cea mai bună calitate, uitată într-o bibliotecă la capătul lumii. Atât timp cât înțelegi ceea ce știi, îți poate fi suficient pentru a fi fericit.

Ajunsesem în cel mai jos punct al vieții mele. M-am confruntat cu multe suferințe, dar ele veneau din exterior. Și, da, m-au marcat. Unele și-au lăsat cele mai adânci cicatrici posibile, altele mi-au pictat sufletul cu intensitatea lor. Dar niciuna dintre ele nu se poate întrece cu ceea ce am simțit atunci, cu singurătatea.

Nimic nu doare mai mult decât să intri seara pe ușă și să nu auzi nimic. Doar liniște, doar tăcere. Această liniște este cea mai zgomotoasă și cea mai asurzitoare dintre liniști. Mi-am umplut sufletul cu tot felul de obiective, cu tot felul de visuri, am încercat tot felul de uși, portițe, am vrut să fiu cineva, am vrut să fac ceva, dar în tot acest timp, de fapt, eu fugeam de mine, de tot ceea ce sunt și ce vreau cu adevărat și am ajuns într-un loc unde nu voiam să fiu.

Niciodată nu am simțit iubirea, niciodată nu am simțit cum e să fii iubit, pentru că niciodată nu am știut dacă acest sentiment există cu adevărat. Îl văd, îl visez, dar de unde știu eu că există, dacă nu l-am simțit niciodată? Este dilema sufletului meu. Există oare ceva ce nu am simțit niciodată, iar dacă da, cum pot afla acest lucru?

Nu vreau să fiu ca toți ceilalți, pentru că știu că sunt diferit, iar tocmai acest lucru mă face unic. La fel și pe tine. Sunt sigur că înțelegând cum

funcționăm ca ființe, putem avea o viață remarcabilă. Am aflat acest lucru într-o noapte, când o simplă privire aruncată acolo unde trebuie și cu o profunzime infinită, mi-a schimbat viața. Nu a fost nevoie decât de o secundă.

DACĂ VIAȚA TA S-AR OPRI ACUM, AI TRĂI ACEEAȘI VIAȚĂ LA INFINIT?

„Ce-ar fi dacă, într-o zi sau într-o noapte, un demon s-ar strecura la dumneavoastră când sunteți absolut singuri și v-ar spune: această viață pe care o trăiești acum și pe care ai trăit-o până acum va trebui să o trăiești încă o dată și de nenumărate ori, și nimic nu va fi nou în ea, ci fiecare durere, bucurie, fiecare gând și fiecare suspin și totul, oricât de mic sau de important în viață se va întoarce din nou, totul la fel, în aceeași succesiune - chiar și acest păianjen și aceste raze de lună printre copaci și chiar și acest moment și chiar eu. Clepsidra eternă a existenței este răsturnată din nou și din nou și tu odată cu ea, grăunte de țărână. Nu v-ați arunca la pământ și l-ați blestema, scrâșnind din dinți, pe demonul care v-a vorbit așa?"

F. Nietzsche - „Așa grăit-a Zarahustra"

„Am pierdut totul, aveam totul, aș fi putut fi altul!". Stăteam în fața oglinzii și-mi blestemam prezentul. Priveam cu stupoare finalitatea micilor decizii luate zilnic. Eram cuprins de tot ceea ce reprezintă suferința în cea mai pură definiție. Mă simțeam ca un rahat. Parcă lipsea ceva din mine.

Aveam toate calitățile din lume, dar nu aveam ce-i mai important: iubirea. Simțeam cum mi se stinge fiecare celulă, simțeam cum mi se stinge fiecare respirație, ajunsesem să mă hrănesc cu frustrare, cu durere. Însă mă săturasem și simțeam că mă înec. De fiecare dată când ajungeam acasă vedeam cum nu mă așteaptă nimeni. Și-mi plângeam suferința, prefăcându-mă că sunt fericit. Făceam oamenii fericiți, pentru că nu știam cum e să fii fericit. Și nu făceam nimic pentru asta. Fiecare zi pentru mine era o lacrimă. Și-n mine domnea un ocean.

„Ce vrei? Ce naiba vrei cu adevărat?", m-a întrebat el cu o gravitate ce-mi răscolea esența. Primisem o întrebare pe care nu mi-am pus-o niciodată.

„De unde naiba să știu ce vreau?", i-am răspuns cufundat într-o stare de confuzie personală. Pe lângă suferință și frustrare, confuzia era unul dintre acele lucruri de care mă atașasem cu atâta ardoare și care făceau parte din ființa mea. Dar

cineva mă întrebase cu adevărat ce vreau, însă nu îmi era prea clar, eram prea pierdut ca să-mi adun gândurile. Simțeam cum prin fiecare celulă îmi curge plumb. Eram sub greutatea propriei suferințe. Durerea își găsise lăcaș în sufletul meu.

Mă întrebam adesea de ce nu-mi găseam scopul, care-mi este sensul, de ce nu-mi găsesc vocația. „De ce, de ce, de ce?"... Această întrebare stătea în mintea mea precum un ceasornic, iar eu eram pendulul ei.

„Stai și te plângi în loc să-ți urmărești încântările, bucuriile! Stai și judeci în loc să-ți observi micile plăceri ale vieții, în loc să fii atent la stările de flux, în loc să conștientizezi acele trăiri care te fac să simți că timpul stă în loc. Ești un morman de neglijențe la adresa ta. În loc să-ți luminezi sufletul, ți-l umbrești. Vrei fericire, vrei succes, dar uiți că ele sunt doar niște stări ale minții, la fel ca suferința. Cum ar fi să începi să gândești în sensul ăsta? Să presupunem că ești deja un om de succes, fericit. Ce fel de atitudine are această persoană, ce crezi că simte ea?"

„Nu știu", i-am răspuns aruncând din mine singurul gând care îmi umplea creierul, „cred că ar trebui să simtă bucurie, să aibă o atitudine de învingător. Ar trebui să nu se mai smiorcăie atât", am reușit într-un final să-i spun.

„Ar trebui?"

„Cred că da, adică nu sunt sigur. Presupun că atunci când ești un om de succes dar mai ales fericit, lucrurile pe care le faci, le faci din plăcere, din pasiune.".

„Presupui? Presupunerea este cea mai sigură cale spre eșec. Ea nu-ți asigură nicio certitudine. Singura certitudine de pe lumea asta ești tu, asta în cazul în care crezi în tine, dar în cazul în care nu crezi, ești doar o umbră a celui care ai fi putut să fii. Uneori simți că parcă vrei să fugi dintr-o realitate ce nu-ți aparține. Cauți cu disperare ceva care să-ți definească identitatea și uiți că tot ceea ce cauți este o iluzie creată de nevoia ta de apartenență la această realitate. Cauți tot felul de mijloace de confirmare, îți asumi tot felul de roluri, doar ca să simți că aparții acestei lumi, dar care de fapt, nu-ți aparține. Ești unic într-o realitate confuză și tu, tu ce faci, încerci să joci după niște reguli impuse de ea. Te ții cu disperare de gândul că, poate într-o zi, cineva îți va valida rahatul din interior. Te ții cu disperare de gândul că poate într-o zi vei face și tu parte din acest sorg de suflete care este, de fapt, această lume."

„Asta vrei cu adevărat? Să-ți etalezi în continuare ipocrizia? Să-ți ascunzi în continuare esența, să-ți ascunzi în continuare capacitățile, talentele, doar pentru faptul că cineva ar putea

să nu aprecieze ceea ce ești cu adevărat? Unde dracului ți-ai pus cutia cu visuri?".

„Dar eu nici măcar nu am un vis", am izbucnit. „Singurul meu vis este să fiu împlinit, să fiu fericit", am urlat din toată ființa.

„Mă faci să râd, auzi la el, nu am un vis. Ce scuză bună, ce argument puternic ai găsit, care să-ți susțină lipsa sensului. Ba da, ai un vis. Și-ți spun și unde este. Este acolo unde ți-e frică să privești, acolo unde nu poate pătrunde nimeni, nici măcar realitatea aceasta pe care tu vrei s-o cuprinzi cu atâta determinare. Dar ai ignorat un singur lucru: când vrei să aparții acestei realități, te va cuprinde ea pe tine. Așa că ai de ales, să aparții lumii sau lumea să-ți aparțină. Nu poți fi ceea ce-ți dorești dacă îți ignori propriile nevoi."

„Dar nici măcar nu știu care-mi sunt nevoile", am încercat eu să mă apăr.

„Ești un lingușitor de cea mai joasă speță. Încerci printr-o perversă formă de șantaj emoțional să-ți argumentezi ignoranța pe care o ai față de tine. Ai uitat că ai nevoie să te distrezi, ai uitat că ai nevoie de sex, ai uitat că ai nevoie să te simți bine, ai uitat că ai nevoie să faci ce-ți place, ai uitat că ai nevoie de conexiune, ai uitat că ai nevoie de iubire, ai uitat că ai nevoie de sens? Dacă ai uitat toate aceste lucruri, du-te, te rog, în

junglă și alătură-te animalelor, ele au ca singur scop supraviețuirea. Asta ești tu cu adevărat?"

„Sincer, nu prea știu cine sunt, dar tu cine naiba ești?"

„Sunt o extensie a visului tău, m-am născut din suma dorințelor tale."

„Nu cred, tu nu poți exista, m-am răstit la el cu o oarecare teamă."

„Atât timp cât ai puterea să visezi, eu exist. Când nu mai poți visa, eu mor, la fel și tu, căci unul fără altul nu putem trăi. Noi suntem unul și același, doar că eu sunt cel adevărat. Eu trăiesc în tine, în schimb, tu trăiești într-o realitate ce nu-ți aparține, pe care nu ți-o dorești. Tu mă dorești pe mine. Și-am venit să-ți spun că te aștept la capătul drumului. Eu sunt realitatea ta."

„Nu mai înțeleg nimic", i-am răspuns fără niciun fel de claritate.

„Nu înțelegi pentru că ești divizat. Te-ai divizat în bucăți de ipocrizie. Ai ales să fii ceva ce nu ești. Te-ai încoronat cu titlul de slugă a iluziei realității. Ești dispus să îngenunchezi pentru fiecare fărâmă de apreciere. Și de fiecare dată când faci asta, prezinți lumii o nouă mască. Și ghicești care va fi consecința?"

„Nu am nici cea mai vagă idee."

„E foarte simplu, e senzația clipei de acum. Ce simți?", m-a întrebat, săgetându-mă cu privirea.

„Ce simt? Greu de spus. Simt cum parcă gândurile mi se așază peste suflet și preiau conducerea. Este acea senzație de tristețe ce parcă îmi ocupă esența. Este acel gând de neîmplinire, este, cred, ceea ce gândesc eu despre lume, este ceea ce aș fi putut eu să fiu și nu sunt, este ceea ce mi-aș fi dorit să fac și nu am făcut, este ceea ce văd eu la alții că au și eu nu am.

Este acea senzație clădită pe soclul singurătății și față de care dacă te-ai putea lipsi ai ajunge la sinele tău. Dar, dacă stau bine să mă gândesc, toate aceste lucruri vin din interior. Eu îmi doresc, de fapt, ce văd în exterior, ignorându-mi astfel latura interioară. Mă hrănesc cu iluzii de fapt. Am ajuns să simt lipsa a ceva ce nu-mi aparține, ori acest lucru nu are nicio logică."

„Exact, nu ai cum să simți lipsa a ceva ce nu ai simțit niciodată."

„Aha!" am exclamat precum un mare descoperitor. „Deci aici se întâmplă toată magia, cred că am început să înțeleg. Căutăm în exterior dorințe care vin din noi. Cred că o schimbare de perspectivă îmi poate activa sensul direcției. Dacă

am începe să privim în noi, am putea da sens căutărilor exterioare. Cred că încep să trăiesc un soi de singurătate pozitivă, de conștientizare, de sens, de apartenență personală, de disociere față de tot ce înseamnă *în afara mea*. Simt cum umbrele sufletului se agață disperate de esența a ceea ce sunt cu adevărat. Simt cum dincolo de avalanșa de confuzii pot trăi fericirea în adevăratul ei sens. Simt până în cele mai adânci unghere ale sufletului rostul ființei mele. Pentru că am înțeles că doar știind ce-i întunericul poți afla ce-i lumina."

„Te pot însoți în această călătorie fascinantă, arătându-mi că poți. Știu că aștepți cu nerăbdare să vezi ce poți face, știu că aștepți cu nerăbdare să vezi ce-am realizat, știu că aștepți cu nerăbdare să-ți povestesc experiența mea. Încă trec prin întuneric, dar îți pot spune că încep să văd dincolo de el. Și ce văd, este exact ceea ce visezi tu. Nu este ușor, dar nu ești singur. Îți promit că în tot drumul tău ești însoțit de cel mai frumos om din viața ta, care, atunci când vei trece linia de sosire, te va privi în ochi. Și nu uita că îi ești dator. Îi ești dator să devii ceea ce-ți dorești cu adevărat."

„Și ce-aș putea să fac?"

„Vezi tu, oamenii așteaptă să li se întâmple lucruri extraordinare crezând despre ei că sunt mediocri. Însă nu conștientizează că tocmai acea așteptare este de fapt poarta dintre acel om și acel

lucru extraordinar. Nu ai aşteptări dacă undeva în tine crezi că poţi fi ceea ce visezi. Nu poţi visa la ceva ce nu-ţi aparţine. O experienţă extraordinară nu o să intre niciodată pe o poartă ce nu vrea să se deschidă. Aşa că primul lucru pe care trebuie să-l faci este să fii conştient de tine. Nici nu contează în acest moment prea mult ce simţi, ce crezi şi cine vrei să fii, contează să fii conştient că îţi aparţii, că tu ţie îţi eşti suficient. Gândeşte-te că de fiecare dată când eşti prezent, nu ai nevoie de nimic din ceea ce nu-ţi aparţine."

„Şi cum pot eu să devin conştient, cum pot fi eu mulţumit dacă nu am ce-mi trebuie?"

„Aici lumea ignoră un lucru esenţial. Eşti nemulţumit pentru că ignori ceea ce-ţi aparţine. Pentru că eşti amestecat cu iluzii. Iluzia fiind, de fapt, sinele fals al visului, îţi creează credinţa că tot ceea ce vezi în jurul tău ţi se cuvine. Eşti nemulţumit pentru că eşti nerecunoscător. Ai putea începe să apreciezi ceea ce ai. Trebuie să înveţi să fii recunoscător."

DACĂ AI PRIMI MÂINE UN SINGUR LUCRU PENTRU CARE AI FOST RECUNOSCĂTOR IERI, CARE AR FI ACEL LUCRU?

„(...)credeam că sunt singur atunci când eram trist și nu vedeam pe nimeni în jurul meu, dar m-am simțit cu adevărat singur atunci când din toată bucuria mea s-a ales praful, pentru că nu am avut cu cine s-o împărtășesc(...)"

„Cui să fiu recunoscător și de ce?"

„Păi, în cazul în care nu crezi că ești cel care a inventat universul, poate ești suficient de inteligent să crezi, dar mai ales să accepți, că există și altceva în afară de ceea ce știi tu. Dacă te uiți în jurul tău, o să vezi o grămadă de lucruri pe care le-ai ignorat. Sunt cumva ale tale? Le-ai făcut tu?"

„Nu, normal că nu sunt ale mele, cu siguranță tot ceea ce ne înconjoară a fost creat de cineva. Cred că eram doar cufundat în propria ignoranță de care vorbeai. Atâta tot."

„Perfect atunci, acum că ți-ai dat seama de propria ignoranță, trebuie să înveți practica recunoștinței, trebuie să te antrenezi zilnic să mulțumești pentru ceva. Astfel, mulțumind îți vei forma un obicei în a vedea în orice lucru sau experiență ceva pozitiv. Acest lucru îți va dezvolta în timp capacitatea de a fi mulțumit cu ceea ce ai, iar atunci vei fi pregătit să primești ceea ce-ți dorești."

„Cum vrei să primești lucruri noi dacă tu nu te bucuri de ceea ce ai?"

„Corect, ai dreptate, trebuie să învăț să fiu recunoscător. Până acum credeam că mi se cuvin toate. Poate fi un început bun un astfel de exercițiu. Să fiu recunoscător în fiecare zi pentru un lucru.

Deja simt cum vine schimbarea. Îmi place această senzaţie. Mă fascinează acest gând."

„Da, poate fi un început, dar mare atenţie! Poţi fi fascinat de sentimentul plăcut dat de gândul schimbării, poţi fi fascinat de sentimentul plăcut provocat de iluzia că lucrurile se pot întâmpla, poţi fi fascinat de sentimentul plăcut pe care ţi-l dă motivaţia, poţi fi fascinat de sentimentul plăcut pe care ţi-l dă momentul în care împarţi visul cu alţii. Dar toate acestea se vor transforma în realitate doar atunci când îţi vei ridica fundul puturos de pe canapea şi vei acţiona în direcţia scopului tău. Până atunci vei trăi un soi de minciună amestecată cu ipocrizie."

„Asta înseamnă că, uneori, putem cădea în capcana emoţiilor, putem crede despre acel sentiment pe care ni-l dă motivaţia, de exemplu, că ne poate fi suficient, dar fără acţiune el trece imediat. Şi uite aşa ne întoarcem de unde am plecat."

„Exact, dacă acest lucru nu este însoţit de acţiune poate deveni obstacol, pentru că, presupunând că ulterior vei primi din nou o doză de motivaţie, există posibilitatea să nu mai credem în ea, deoarece nu ne-a ieşit din prima. Şi pentru a nu cădea în această capcană este nevoie să înveţi lucruri noi. Să ştii mai mult, să fii mai mult. Să înţelegi mai mult."

„Păi să ştiu mai mult dacă eu mă simt ca un rahat?"

„Păi, vezi tu, limita a ceea ce eşti este ceea ce ştii, dar mai ales ceea ce înţelegi. Dacă vrei să fii mai mult trebuie să accepţi că nu le ştii pe toate."

„Păi, şi cum pot face să ştiu mai mult?"

„Fii curios, caută, imaginează-ţi. Toate aceste lucruri ar trebui să-ţi fie la îndemână. Dar, mai ales, educă-te acolo unde simţi că suferi cel mai mult. Toată această educaţie nu este decât o conştientizare a propriului adevăr. Fiecare dintre noi avem un adevăr pe care dacă îl reprimăm s-ar putea să-l simţim sub formă de vină, tristeţe, depresie sau ură, de exemplu. Adevărul este esenţa propriei identităţi. El ne eliberează de ipocrizie. Şi aici vorbim de acea ipocrizie inconştientă care ne conduce viaţa la nivel de nevoi:"

„Am nevoie de afecţiune, am nevoie de iubire, am nevoie de înţelegere, am nevoie de o grămadă de chestii pe lumea asta încât dacă ţi le-aş da pe toate nu le-ai putea duce. Am atâta nevoie... Dar tu, tu ce-mi oferi înainte de a-mi cere?". Şi aici ne blocăm. Pentru că nu ştim că toate aceste nevoi le avem în noi. Dar pentru a le putea descoperi mai uşor avem nevoie de accesarea celei mai puternice arme pe care o avem la îndemână. Şi-anume, iertarea."

„Nu înţeleg. Ce treabă are iertarea cu evoluţia?"

„Răspunsul este foarte simplu, educaţia înseamnă evoluţie şi pentru a putea evolua conştient, pentru a-ţi concentra energia spre acest lucru este nevoie să te eliberezi de cărămizile trecutului."

„Mda, are sens. Dar cum poţi ierta pe cineva care ţi-a făcut rău? El merge înainte, nepăsându-i, poate, de ce mi-a făcut iar eu rămân cu traumele. Ţi se pare logic? Te rog să-mi răspunzi la întrebarea asta."

„Dar ţie ţi se pare logic ca tu să suferi, iar el să meargă mai departe? Faptul că îţi stă în putere să ierţi, presupune că a ierta este despre tine. Ţine de propria eliberare, trebuie să înţelegi cât mai profund acest lucru. Este viaţa ta. Bineînţeles că acest lucru nu scuză comportamentul celuilalt, însă ca să construieşti este necesar să te poţi rupe de lanţurile trecutului. Atât timp cât vrei să schimbi ceva la tine, dacă nu practici iertarea, sentimentul de ură îşi va găsi culcuş în sufletul tău. Apoi, acest sentiment va ieşi la suprafaţă de cele mai multe ori când vei voi să relaţionezi cu oamenii din jurul tău, sub formă de furie. Iar furia nu este altceva decât o proiecţie a fricii. Aproape de fiecare dată când eşti furios, în spate se ascunde o frică."

„Profund şi cu sens, dar dacă, de exemplu, nu există nimeni pe care să ierţi, ce faci?"

„Şi, totuşi, pe cine dai vina pentru situaţia ta actuală?"

„Din câte am înţeles, cred că eu sunt principalul vinovat de ceea ce mi se întâmplă."

„Adevărat, acest lucru are strânsă legătură cu neputinţa noastră de a scoate la suprafaţă capacităţile. Când suntem conştienţi de capacităţile noastre, dar facem lucruri care trebuie, ne vindem oarecum societăţii, iar ceea ce primim în schimb este o altă perspectivă prin care ne este subminat talentul. Primim validarea societăţii, asta în cel mai bun caz, dar în cele mai multe cazuri ne alegem cu sentimente de frustrare, de neputinţă, acestea fiind induse pentru a crea o stare de vină, care să ne facă să devenim mai dependenţi de dorinţa de a da ceva societăţii. Şi te trezeşti muncind toată viaţa că trebuie, uitând că, de fapt, viaţa-i despre ce-ţi place."

„Da, ar fi ideal să pot face ce-mi place şi să şi pot trăi din asta. Dar cum sunt eu în ochii celorlalţi când îmi asum această perspectivă?"

„Ştii bine că în ochii celorlalţi poţi fi cineva, dar în sufletul tău eşti exact cât înţelegi. În acest caz, comportamentul tău ipocrit poate foarte uşor

distorsiona realitatea ta. Poţi deveni foarte simplu ceea ce ai tu impresia că vor alţii să fii şi acest lucru se întâmplă, după cum ți-am mai repetat, datorită ignoranței față de propriile nevoi. Singura nevoie ce crezi că ți-o satisfaci este validarea, dar până la un punct. Din acel punct, ea se poate transforma în proiecția emoțiilor celor din exterior asupra ta. De exemplu, orice persoană care are nevoie de conexiune îți va transmite aprecierea ei în funcție de ceea ce simte cu privire la imaginea ta. Tu, la rândul tău, încerci să-ți faci o falsă imagine care să-ți amplifice identitatea. Deci, arăți mai mult decât ești. În consecință, vei fi *apreciat* mai mult decât meriți. Fiecare dintre noi așteptăm în acest moment să auzim, din gura celuilalt, cuvinte care ne hrănesc, de fapt, cele mai ascunse forme de ipocrizie. Barometrul, în acest caz, este senzația clipei de acum. De aici începe conștientizarea propriei persoane. Cum te simți, ce e în neregulă cu tine, ce se întâmplă cu viața ta, acum. Aici se învârte totul. Și-atunci te întreb, cum te simți când ești singur?"

„Nu prea bine. Și ca o învățătură a ceea ce ai spus până acum, m-aș putea întreba, de exemplu, ce pot face în privința asta."

„E un bun început."

„Şi unde aş putea găsi răspunsul?"

„De fiecare dată când cauți răspunsuri la întrebările tale, ai tendința să le cauți în exterior. Ori, problema ta are o soluție care vine ca și o consecință a căutării interioare. E singura logică plauzibilă. Asta nu înseamnă că orice formă de ajutor care vine din exterior trebuie să fie ignorată. Însă propria conștientizare atrage după sine o doză mai mare de luciditate."

„Cum așa?"

„Păi, fii atent. Conștientizarea este liantul dintre propriul eu și propriile nevoi. Să fii conștient înseamnă să știi ce-ți dorești. Și când știi ce-ți dorești, claritatea vieții capătă contur. Ghicești ce se întâmplă cu întrebările tale în momentul în care ești mai clar în gândire?"

„Devin mai profunde, orientate spre soluție, cu o bază personală mult mai lipsită de confuzie."

„Exact, consecința lucidității este simplitatea."

„Are logică, dar ce facem atunci când suntem singuri? Ce se întâmplă când în momentele grele nu e nimeni lângă noi?"

„Se pare că n-ai înțeles nimic, se pare că doza de încăpățânare își face apariția iarăși. Ai mers prin singurătate, uitând faptul că singurătatea

era tot ce aveai. Ai ales să ignori acest lucru doar ca să-ţi antrenezi doza de superficialitate care-ţi confirma dorinţa de afect faţă de realitatea pe care o urăşti din tot sufletul. Ceva lipseşte din acest nonsens de care dai dovadă. Eşti lipsit de cel mai mic respect faţă de ceea ce-ţi doreşti cu adevărat. Şi acest lucru se vede în relaţia ta cu oamenii din jur.

Trăiești o stare de nemulțumire continuă pentru că ai învățat lumea să-ți ofere ceea ce tu nu ai nevoie. Și asta pentru că te ascunzi mereu în spatele propriei neputințe de a-ți dezvălui autenticul. Și nu faci nimic ca să poți. Ești doar o poveste mediocră într-un vis ce-ar putea fi extraordinar. Ești un tablou alb-negru. Ești lipsa culorii. Pe unde privești, vezi doar umbre. Dar uiţi că ceea ce vezi ești tu. Pentru că nu ai cum să vezi altceva decât ceea ce ești. Ești suferință, vezi suferinţă. Eşti iubire, vezi iubire. Ești ură, vezi ură. Şi când vezi ceea ce ești, ce crezi tu că oferi? Şi când oferi ceea ce ești, ce crezi că primești în schimb? Răspunde, te rog, la această întrebare."

TU ÎNȚELEGI CEEA CE ȘTII?

„Când am lăsat profesorul și ghidul interior să îmi fie mentor, întreaga viață s-a schimbat într-o clipă. Am înțeles că tot ce se întâmplă este spre binele meu și cei 20 de ani de chin și de frustrare au fost cea mai bună educație de care puteam avea parte: am învățat să nu mai tolerez lipsa de respect pentru persoana mea, am învățat să nu mă mai las evaluat pe scara de valori a altuia, am învățat să îmi dezvolt abilitățile necesare pentru a obține ce vreau, am învățat că în mine se află o comoară interioară uriașă și că pot respira ușurat știind că abundența este o stare de spirit, în primul rând, pe care am deținut-o întotdeauna, am învățat să discern între ce e bine și ce nu pentru mine, am învățat să am dreptul să mă răzgândesc, am învățat să nu mai alerg după lucruri exterioare care sunt doar efecte și să fac munca interioară unde se află cauza care generează lucrurile exterioare, am descoperit adevăratul sens al cuvântului educație, m-am dezvoltat din interior și m-am îndrăgostit pe viață de autoeducația permanentă, am învățat că nimeni nu se ridică pe proprii săi umeri și că trebuie să mulțumesc ca unor sfinți tuturor celor care și-au documentat experiențele de viață, celor care au salvat informația, cunoștințele și înțelepciunea pentru ca eu să nu fiu nevoit să pornesc de la zero",

Pera Novacovici

„Se pare că ignoranţa este un rău care uneori ne cuprinde fără să ne dăm seama. El poate fi şi un răspuns la ceea ce ne oferă societatea. Ce e de făcut în cazul ăsta?"

„Ignoranța măsoară gradul de superficialitate personală. La fel şi durerea, ea nu este decât un strigăt al suferinței. Implică-te mai mult în viața ta şi vei vedea că, dintr-o persoană superficială vei deveni una responsabilă. În primul rând față de tine. Pentru că viața nu este despre a duce povara celor din jurul tău. Când îți asumi viața celor din jurul tău înseamnă că, mai devreme sau mai târziu, ignoranța va pune stăpânire pe tine.

La un moment dat, când vei fi supt de toate resursele interioare vei resimți din plin această ignoranță, dar de această dată venită din exterior. Şi acest lucru se întâmplă dintr-un motiv foarte simplu: când nu mai ai ce să oferi, vei rămâne cu suferința. Şi nimeni nu are nevoie de tristețea oamenilor. O au pe-a lor. Deci, întoarce-te la tine şi ai grijă de sufletul tău. Doar aşa vei avea ce să oferi."

„Ce ne facem atunci când societatea ne bombardează cu informații, cum facem să nu ne refugiem în ignoranță?"

„Poți interpreta informaţia numai şi numai prin filtrul personal. Educaţia te ajută la selectarea

cât mai corectă şi cât mai adevărată a informaţiei pe care o primeşti. Dacă ai capacitatea să filtrezi aceste informații prin sita personală, atunci vei resimți binefacerile ei. Dacă nu, vei sta ca un tâmp și vei admira minciunile altor tâmpi. Și vei ajunge să trăiești o stare de absență care-ți va afecta în mod serios relaţiile cu cei din jur. De ce? Pentru că, pentru ei, starea de absență înseamnă ignoranță. Astfel, cei din jurul tău se vor *aranja* în funcție de ceea ce oferi. Fiind un om activ și prezent, niciodată nu vei da lumii ignoranță sau absență. Niciodată dintr-o bucată de brânză nu vei putea tăia o felie de cașcaval. Însă acest soi de bombardament informațional pe care-l trăiești în prezent poate avea niște efecte devastatoare, pentru că, mai nou, tot ceea ce este util a devenit un clișeu. Toate informaţiile care privesc sănătatea mintală, sănătatea trupească, care țin de dezvoltarea umană, au ajuns să fie ignorate tocmai din acest motiv, că se găsesc peste tot.

Omul a ajuns să creadă că are nevoie de ceva spectaculos ca să fie fericit. Și asta pentru că societatea i-a distras atenția de la normalitate, impunându-i modele aproape intangibile. *Poți fi chiar tu campion olimpic*. Nu, zău? Şi cam ce-ar trebui să fac pentru asta? Sau, mai bine zis, cam ce-ar trebui să cumpăr? Răspuns: lasă, căţi vindem noi. Şi am putea merge la nesfârşit cu astfel de exemple. Dar pe mine cine mă întreabă ce-mi doresc? Cred că nimeni. Cum ar fi ca această

societate să te întrebe ce-ți dorești cu adevărat? Rolul ei ar trebui să fie atunci în a te ajuta. Dar acest lucru nu o să se întâmple niciodată, așa că cel mai bun lucru pe care-l poți face este să te ajuți singur."

„Să presupunem că, la un moment dat, aș reuși să asimilez informația necesară. Cum o aplic, ce fac cu ea, cum o implementez astfel încât să mă ajute?"

„În primul rând, fiind conștienți că o deținem. Și asta prin înțelegerea ei. Dacă ai înțeles, înseamnă că ceea ce ar trebui să urmeze este perseverența. Prin perseverență ne putem crea un mecanism care să ne stimuleze să învățăm."

„Și care ar putea fi acel mecanism care să ne ajute să perseverăm?"

„Obișnuința. Puterea ei este deseori ignorată de oameni, pentru că ea prin însăși esența cuvântului te duce cu gândul că ar putea fi nesemnificativă. Dar, din contră, faptul că ești într-un fel sau altul ceea ce vezi în oglindă, este rezultatul acțiunilor tale zilnice. Ai mâncat puțin mai mult aproape în fiecare zi, ai dormit un pic mai mult în fiecare zi, de fiecare dată acest puțin câte puțin te-a ademenit cu lipsa lui de importanță. Din punctul ăsta de vedere, ai devenit un model de perseverență. Apoi, ai gândit puțin despre

una, puțin despre alta, dezvoltându-ți, astfel, o sumedenie de convingeri limitative. Nu pot. Nu știu. Nu am cum. Nu am nicio șansă. E prea târziu. Nimeni nu mă poate ajuta. Lumea e rea. Toate aceste convingeri nu te ajută deloc în observarea oportunităților pe care viața ți le-ar putea oferi. Gândește-te că poate în viața ta ai întâlnit oameni care făceau ceea ce ți-ar fi plăcut și ție să faci, dar i-ai ignorat doar pentru faptul că tu nu credeai în tine. Ai ratat o șansă în a-ți dezvolta respectivele abilități. Ai ratat șansa să înveți."

„Ce crezi acum despre tine?"

„Cred că îmi fac rău singur alungând oamenii din viața mea, cred că nu am grijă de corpul meu pentru că nu sunt în stare să mă apreciez, cred că nu mă iubesc pentru că îmbrățișez frica, cred că nu sunt în stare să leg conexiuni, cred că nu știu să îmi apreciez munca, cred că nu știu cum să fiu mândru de mine, cred că nu știu să mulțumesc și cred că mai sunt o grămadă de alte lucruri de care nu știu că există și care m-ar putea ajuta. Concluzia este că eu nu-mi hrănesc corpul, eu doar mănânc, eu fug de mișcare pentru că sunt prea obosit, eu nu iubesc deoarece cred că nu merit, eu nu apreciez pentru că aștept ca altcineva să mă aprecieze și toate acestea îmi provoacă suferință.

E modul meu de a fugi de umilință, de rușine, de frică sau poate chiar de oameni. Prefer ca

oamenii să-mi vadă suferința decât să-mi vadă defectele. Prefer să stau ascuns, prefer să fiu confuz, prefer să fac un partener din ea pentru că îmi asigură o identitate. Și această identitate a devenit modul meu de a atrage atenția. Dar asta se va schimba. Doar că mi-e frică. Mi-e frică de toată această experiență prin care trec. Ce să înțeleg din această teamă?"

„Nu-ți poate fie frică de ceva care se întâmplă acum. Îți poate fie frică doar de ce va urma, de deznodământul unei experiențe pe care o trăiești. Doar experiența poate fi prezentă. Deznodământul ei nu. Ca să schimbi deznodământul, schimbi experiența. Deci, trebuie să înțelegi că această frică este iluzorie. De fapt, ți-e teamă ca nu cumva ceea ce va urma să-ți afecteze integritatea fizică sau emoțională.

Dar această integritate lipsește cu desăvârșire din viața ta acum. Deci teama ta nu are niciun sens. Ceea ce simți este finalitatea unei experiențe în desfășurare. Preferi teama în locul asumării. În clipa când ți-ai asumat propria existență, când accepți că tot ceea ce ești este viața ta, atunci și numai atunci vei simți integritatea. Ea te va cuprinde încetul cu încetul, eliberându-ți sufletul de această teamă."

„Da, îmi place asta, e firesc să nu-ți fie teamă de viața ta dacă ți-o asumi. Dar ce facem atunci

când noi și noi provocări își vor face apariția? Care ar trebui să fie atitudinea noastră?"

„Orice provocare nu este decât o treaptă pe scara evoluției personale. Dacă o privești ca pe un zid, atunci îți va fi mai greu să privești dincolo de el. Contează foarte mult cum privești lucrurile. Orice eșec poate fi privit, de exemplu, ca pe o bornă care te atenționează că altul e drumul. Atunci vei înțelege că trebuie să faci ceva diferit. Nu poți avea la infinit aceeași direcție dacă realizezi că nu te împlinește.

Dar, fii atent, dacă drumul evoluției tale ar fi fără obstacole, nu te vei putea opri să observi măreția din jurul tău. Să parcurgi acest drum lin și fără greutăți este ca și cum ai călători cu trenul printre cei mai frumoși munți, în beznă. În acest sens îți voi vorbi despre un obstacol major, care afectează o mulțime de oameni. Este vorba despre părinți, care, uneori, din dorința de a ajuta, își proiectează asupra copiilor propriile nereușite."

„Ce înseamnă asta?"

„Înseamnă că duci povara înaintașilor tăi atunci când, într-un fel sau altul, ești condiționat de părinții tăi să faci anumite lucruri. Ești condiționat sub o formă de șantaj emoțional care-ți încarcă sinele foarte mult. Și te trezești într-o buclă din care parcă nu mai ai scăpare. De fapt,

toată această proiecție a părinților tăi este un soi de provocare pentru tine, care-ți încearcă până la extrem nevoia de validare din partea lor. În clipa în care *te vei sătura*, atunci și numai atunci se poate întâmpla magia. Când ai puterea să le spui, într-un fel sau altul *nu mai am nevoie de ajutorul vostru*, ei își pot trimite acea doză de confirmare care le transmite, *copilul meu este pe picioarele lui și sunt mândru de asta*. Atenție însă, această problemă este foarte delicată și presupune o doză mare de curaj și, mai ales, de înțelegere.

Dar ca să înțelegi cât de mare poate fi frustrarea unui copil, îți prezint o scrisoare pe care a trimis-o tatălui său, în perioada când era la facultate:

„...cum adică să-mi spui tu mie ce facultate să fac, dacă eu vreau altceva. Eu vreau să fac ce-mi place mie, nu ce-ți place ție. Chiar dacă s-ar putea să ai dreptate, șansele să fiu fericit îndeplinind dorințele altora sunt de cele mai multe ori nule. Mi-ai spus că ai muncit toată viața să faci din mine un om fericit. Și-ți mulțumesc pentru asta. Însă prezența contează mai mult pentru un copil decât absența, indiferent care ar fi motivele. Eu am nevoie să învăț ce-i iubirea, nu cât de mult pot munci. Ești trist pentru că am ales ceva ce nu-i alegerea ta. Cum mă poți învăța ce-i fericirea dacă tu ești trist? Ce ai dori, să fac ce-ți place și să fiu trist, sau să fac ce-mi place și să fiu fericit?"

Din păcate, nu ştiu nici eu răspunsul, însă realitatea acestui fapt este de neclintit. Este esenţial ca fiecare să-şi descopere cât mai devreme sensul, iar acest lucru ţine de gradul de cunoaştere personală."

„Presupun că în tot acest timp de căutare personală, acţiunea are un rol determinant."

„Excelentă observaţie. Într-adevăr, schimbarea are loc cu adevărat în momentul trecerii la acţiune. Ce vreau să-ţi transmit neapărat este că oricât ai înţelege, acţiunea este cea care dă sens acesteia. Şi asta vom începe să facem. Mă voi folosi de întrebări care să te ajute, de mici povestiri, în încercarea mea de a-ţi netezi drumul."

„Care crezi tu că ar putea fi un obstacol ce te-ar putea ţine pe loc în dorinţa ta de a evolua?"

„Hm, m-aş gândi la ruşine. De multe ori, această stare m-a pus în mare dificultate. Cred că doar gândul că o persoană m-ar putea judeca pentru ceea ce fac e suficient pentru a mă opri."

„Da, o mare problemă este într-adevăr ruşinea, ruşinea de a te arăta lumii, de a încerca lucruri noi, de a ţine piept provocărilor şi ar mai fi o listă foarte lungă. Aici avem, însă, de clarificat un lucru foarte important. Nu ţi-e ruşine atunci când experienţa se întâmplă deja, această stare

este legată, de fapt, cu teama de a nu-ţi fie ruşine. Ţi-e frică să nu te faci de râs. Şi acest lucru este în strânsă legătură cu experienţa. Lipsa acţiunii duce la crearea acestei emoţii. De fapt, ruşinea este un refugiu al faptului că nu faci nimic.

Oamenii au impresia că nu sunt suficient de pregătiţi pentru a face ceva şi aşteaptă să vină acel moment în care să simtă acest lucru. Timpul de aşteptare se transformă, astfel, într-un fel de frică în aşteptare. Iar tot acest timp pierdut te distrage de la scopul iniţial. Singurul medicament pentru ruşine este acţiunea. Restul este pură teorie."

„Mie mi se pare că tot ce-mi spui tu este, de fapt, o pură teorie. Nu cred că un om poate trece la acţiune dacă nu este sigur pe el, nu cred că un om se poate folosi de ceea ce are ca să atingă noi şi noi provocări, nu cred că un om poate să meargă înainte dacă nu e complet vindecat de rănile trecutului. Cum naiba poate cineva să se trezească dimineaţa, cuprins fiind de demonii trecutului, şi să se gândească la un nou început?"

„Eu cred că propria ta experienţă vorbeşte în aceste momente. Eu cred că ceea ce aud este o refulare a frustrării că nu vezi dincolo de ceea ce eşti. Eu cred că, în aceste momente, suferinţa îşi arată tăişul simţindu-se încolţită de o eventuală îmbrăţişare a noului. Asta se întâmplă în tine.

Duci o luptă cu propria acceptare. Şi în tot acest timp, tu ce faci? Îţi aştepţi dimineţile sperând la un nou început, savurând absent pe lăţimea patului momentul de imediată tăcere de după trezire. Acolo, în acele clipe, în loc să profiţi de moment, să-ţi sădeşti seminţele viitorului, aştepţi să te cuprindă gândurile, oftând la trecutul tău. Şi acel oftat devine, pentru moment, o punte pentru demonii trecutului. Este podul peste care trecutul păşeşte cu încredere spre viitor.

Din lipsa conştientului, laşi toate umbrele trecutului să intre una câte una în acest vis al tău, acoperindu-l cu ceea ce simţi acum, acoperindu-l cu teamă, cu anxietate, cu neîncredere, cu acea brumă ce miroase a suferinţă. În loc să te uiţi pierdut la cutele cearceafului, mai bine ţi-ai aloca nişte momente pentru a-ţi gândi planul. Planul este acela care te poate duce spre mine. În fiecare dimineaţă, de acum încolo, vei lua o coală de hârtie şi vei nota cel puţin un lucru pentru care eşti recunoscător. În fiecare dimineaţă.

Vei sădi, astfel, practica recunoştinţei. Vei da sens tuturor lucrurilor pe care le deţii, vei da sens, astfel, tuturor experienţelor prin care treci. Despre acest lucru am mai discutat, dar încăpăţânarea ta mă face să-ţi reamintesc de fiecare dată când e nevoie. Apoi, după ce vei fi făcut asta, va trebui să înveţi să acorzi timp corpului şi sufletului tău să se adapteze la schimbare."

„Cum aşa?", eram nedumerit, cuprins de amabilitatea de a-mi acorda timp pentru ceva.

„Corpul are nevoie de timp. A funcționat o perioadă din viața ta într-un anumit mod, iar tu ți-ai dori, poate, să funcționeze altfel dintr-o dată. Nu se poate. E ca și cum te-ai trezi într-o dimineață și ai vrea să alergi la maraton fără niciun antrenament în prealabil.

Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să-ți acorzi acea răbdare pe care ți-o acordai atunci când pierdeai nopțile, savurându-ți paharul de alcool și trăgând din țigara care îți inunda corpul cu aroma ei. Problema nu era că beai un pahar și fumai o țigară, problema e că ai avut răbdare să faci din asta un obicei. Ți-ai educat ființa să se bucure de toate astea și ai făcut din ele o otravă cu care ai grijă să-ți hrăneşti neputința de câte ori ai ocazia. De fiecare dată când ai ocazia, mai bei doar un pahar. Ai uitat că trebuia să le savurezi aroma, ai făcut din ele un mijloc de conexiune cu sinele. Nu discutăm consecințele nefaste, dar pot să-ți spun că eşti ceea ce faci zilnic.

Însă am deviat un pic de la lecția noastră de după trezire. Atunci este cel mai bun timpul tău. Atunci, în acele momente, ai posibilitatea să clădești în mintea ta cărămizile viitorului. Ai posibilitatea să-ţi zugrăveşti visurile,ai posibilitateasă-ţi spui,

trăgând aer în piept: astăzi voi face totul pentru a avea o zi extraordinară, pentru că sunt un om extraordinar și acest lucru nu mi-l va lua niciun fel de provocare.

Poți face asta zilnic?"

„Eu cred că da. Dar care este sensul acestor semințe?"

„De fiecare dată când te trezeai, plutind parcă printr-un nor de gânduri negative, starea ta era de rahat. Gândește logic. Oare nu poate fi valabil și invers? Dacă gândurile tale ar fi pozitive, cum poate fi starea ta?... După cum ți-am mai spus, acel moment este cel mai prielnic pentru a face asta, pentru că, să zicem, te-ai trezit un pic mai devreme decât celelalte gânduri și, dintr-un raft imaginar, îți iei altele noi. Cam așa stă treaba."

„Aha, dar nu văd cum niște simple cuvinte pot sădi în mintea noastră anumite lucruri, anumite crezuri, anumite convingeri. Cum pot eu să-mi spun un anumit lucru și să-l cred? Mi se pare un nonsens."

DACĂ TE-AI ÎNTÂLNI CU TINE PE STRADĂ, CARE SUNT CELE MAI FRUMOASE CUVINTE PE CARE AI VREA SĂ ȚI LE SPUI?

„Viața de zi cu zi este atât de puțin importantă și se aseamănă atât! Viața interioară este greu de descris; parcă ți-ar fi rușine un pic. Este atât de dificil să vorbești despre ea... Dar, crede-mă, acesta este singurul lucru care contează pentru mine."

Antoine de Saint-Exupery

„La o primă vedere ai dreptate, pare un nonsens să spui despre tine ceva şi să crezi altceva. Cuvintele pot reprezenta pentru unii un simplu sunet sau nişte simple zgomote. Însă, e irelevant ce reprezintă pentru unii sau pentru alţii. E relevant ce reprezintă ele în esenţă. E relevant ce pot transmite ele.

Când suntem autentici, transmitem însăşi esenţa cuvântului în cel mai pur mod posibil. Transmitem vibraţia emoţiei. Iar emoţia nu este o stare sau o senzaţie. Ea este un cumul. Emoţia cuprinde toate stările. Se poate confunda cu bucuria, cu entuziasmul, cu tristeţea sau cu anxietatea. Este precum un fluid. Curge. Că e bucurie, că e tristeţe, ea curge. O simţim cu toţii, îi dăm sens, căutăm motive să o fluidizăm, mai ales când e vorba de tristeţe sau de depresie. O savurăm, o devorăm, iar mai apoi ne cufundăm în ea.

Cuvântul, prin emoţia pe care o transmite, este poarta noastră spre lume şi invers. Gândeşte-te cum ne simţim atunci când suntem cuprinşi de o stare de bucurie, de fericire. Parcă o mare de energie ne cuprinde fiinţa. Pur şi simplu am trăi-o. Din păcate, cu ignoranţă. Am ajuns să nu ne mai bucurăm de bucurie, ne aducem aminte de ea, însă, când dispare. Când în locul ei apare tristeţea. Iar tristeţea o trăim cu toată fiinţa. O ducem cu

noi peste tot. O folosim în toate domeniile vieţii. Dar uităm un lucru esenţial. Ea nu există. Există doar neputinţa, există doar frustrarea, teama, furia, neîncrederea, invidia. Şi, adunându-le la un loc, dăm sens ignoranţei, urlând cu toată puterea că suntem trişti. Ne folosim necazurile ca să ne vadă lumea lacrimile. Plângem oceane întregi de lacrimi. Nu mai știm cum să cinstim această tristețe, îi aducem ofrande, îi facem cruci, parcă e concurs. Toată lumea plânge. Și tu eşti unul dintre ei."

„Și ce altceva să fac, dacă asta simt?"

„Stop! Adună-te! Dacă nu știi ce să faci cu tristeţea, îți spun eu. După ce ai savurat-o în toată splendoarea ei, bucură-te. Acum eşti sătul. Fii mulţumit ca şi cum ai fi mâncat ceva extraordinar. Da, fii mulțumit. Pentru că ştii unde să cauţi. Ştii ce-ţi lipseşte. Acum când eşti cuprins cu toată fiinţa de durere, dă-i sens. Mă doare pentru că... și aici, completează tu. Apoi, caută, citeşte, învață, educă-te. Ridică-te! Ai tot ce-ţi trebuie. În tine. Ai puterea să simţi bucuria. Trăieşte-o!"

„Chiar că am simţit vibraţia, acum cred în influenţa cuvintelor. Dar simt cum îmi lipseşte ambiţia de a începe ceva. Mă uit în jur şi văd cum o grămadă de oameni reuşesc, folosindu-se de ambiţie, de voinţă. Dacă nu ştim ce reprezintă, de ce alţii ne spun că avem nevoie de cele două?"

„Bine punctat! Spuneam mai devreme că nu poți simți lipsa a ceva ce nu ai simțit niciodată. Și, totuși, poate dacă am privi-o mai în esență, am reuși să-i dăm o identitate mai clară. Pentru mine, singura definiție a ambiției este că ea reprezintă un concept nedefinit care, prin ambiguitatea lui, stă în calea îndeplinirii unui obiectiv. Dar, ar fi bine să stăruim asupra ei câteva clipe și să încercăm să definim cumva sensul inexistent al ei pentru unele persoane. Una dintre definițiile acceptate este următoarea: ambiția este dorința arzătoare de a realiza ceva. Deci putem spune că ambiția este o dorință arzătoare. Până aici totul pare limpede. Ce poate fi dorința atunci? Dorința poate fi o stare sufletească ce tinde spre ceva și care are, în esență, o finalitate. Dacă facem o analogie, ajungem la următorul rezultat: ambiția este o stare sufletească arzătoare care ne dă oportunitatea de a realiza ceva și care se află în noi sub forma de dorință.

Gândește-te la momentul când ți-ai dorit ceva din tot sufletul. În acel moment, mintea s-a axat pe experiența de a avea, de a trăi sau de a fi acel ceva. Nu te-ai gândit nicio clipă la ambiție. Pentru că nu știi ce presupune ea cu adevărat. Dar știi că cei care spun că au ambiție își respectă emoția sufletească născută din acel gând perpetuat și devenit dorință. Pe scurt, ambiția este emoția conștient perpetuată care are rol de combustibil pentru acțiune. Ambiția este acțiunea dorinței.

Și mergând pe aceeași linie, putem spune că ambiția repetitivă definește voința. În acest caz, voința este ambiția repetitivă care are rolul de a ajuta la îndeplinirea unui obiectiv. Atât voința cât și ambiția au originea în dorință și sunt niște stări sufletești în esență. Ca să le dăm sens, ele au nevoie de acțiune. Ca să le dăm sens, avem nevoie de acțiune, dar dacă toată viața am fost un puturos care a trăit din inerția impusă de societate, dacă am trăit fără să fiu împins de la spate de cineva? Atunci începi să gândești paralel."

„Ce naiba vrea să însemne asta?"

„Înseamnă că e timpul să schimbi perspectiva, să schimbi unghiul din care îți privești viața. A venit timpul să te privești de acolo de unde vrei să fii. Dacă te-ai întâlni cu acea persoană pe stradă, ce-ai vrea să te sfătuiască?"

„Aș vrea să-mi spună cum a reușit. Aș vrea să mă facă să înțeleg tot ce mi se întâmplă și tot ce mi s-a întâmplat până acum. Aș vrea să-mi spună care este sensul acestei vieți."

„Sensul vieții, spui? Sensul vieții este despre cum să fii fericit, restul e abureală."

„Nu poate fi atât de simplu."

„Nu este, pentru că secretul fericirii este să ai

puterea să dăruieşti. Şi ca să ai ce dărui, trebuie să acumulezi. În momentul când ai acumulat ceea ce ai îţi e suficient şi vei simţi nevoia să oferi. Şi ca să poţi simţi asta, e nevoie de integritate, demnitate și, mai ales, compasiune. Aici vei ajunge doar când îţi vei înlătura măştile ce le porți. Vei trăi profunzimea acestui moment când, presupunând că eşti pe culoarul unui avion, ca ultim pasager, vei ridica o bucată de hârtie de pe jos ştiind că după tine cineva va face curat. Însă, din păcate, puţini oameni au această capacitate de a-și observa comportamentul, de a avea puterea de a-și alinia acest comportament la valorile în care cred. Observă lumea din jur. Un exemplu de ignoranță. Uită-te cum parcă o mare de roboţi îşi caută cu neputință rostul. Fiecare om îşi vinde sufletul celuilalt, fără să le pese de acesta însă. Când te-ai uitat ultima oară la un semen de-al tău cu compasiune? Când ai gândit că, uneori, în cei pe lângă care treci sălăşluieşte un potenţial care ar putea schimba vieţi?"

„Niciodată, dar de fiecare dată când treceam pe lângă cineva amărât pot spune că am simţit milă."

„Milă!? Nici nu mă gândeam la altceva. Mila nu este acelaşi lucru cu compasiunea. Mila este consecinţa unei forme de aroganţă interioară. Este produsul superiorităţii. Simţi milă pentru că te crezi superior. Eu pot, tu nu poţi. Asta transmite

mila. Este finalitatea lipsei de încredere în propria persoană. Şi, când nu ai încredere în capacităţile tale, când potenţialul tău este adormit undeva în cele mai adânci abisuri ale sufletului tău, de frică să nu-ţi deconspire cineva acest lucru, vei ieşi la atac având ca şi armă aroganţa.

Compasiunea poate fi simţită doar de cineva care şi-a trezit potenţialul din adormire, doar cine are o minimă doză de încredere personală poate crede în cineva. Compasiunea este cea care transmite unui neajutorat următorul mesaj: îmi pare rău pentru ce ţi se întâmplă, dar eu sunt aici pentru a te ajuta, pentru că am toată încrederea în capacitatea ta de a merge mai departe. Lumea nu are nevoie de mila ta, are nevoie de un dram de încredere. Oare câtă încredere primeşte un om lovit de greutăţile vieţii? Şi totuşi, pe cine poţi întreba ce să faci şi ce să nu faci în viaţă şi care să-ţi dea un răspuns cât mai sincer şi cât mai profund? Cine crezi că ţi-ar putea da un sfat mai înţelept, un om care nu are nicio grijă sau un om care a pierdut totul?

Brusc, parcă o ceaţă densă mi s-a ridicat de pe ochi. Treaba cu mila mă lovea din toate părţile. Nu o dată cerşeam milă la rândul meu. Foloseam acea senzaţie ca pe o protecţie a sinelui, trăiam o mascaradă emoţională, eram ca într-un dans batjocoritor la adresa mea. Într-adevăr, mi-era milă pentru că singura mască pe care o purtam

în acele momente era aroganța. Și asta ca să-mi acopăr acea lipsă de siguranță din interior. Nu lăsam pe nimeni să-mi vadă profunzimea și pentru asta îmbrăcasem o mantie a arogantului. Credeam că lumea îmi este inferioară. Și cum altfel puteam simți mila mai bine în toată profunzimea ei, cum altfel mă puteam îndepărta de mine mai ușor? Judecându-i pe alții cu superioritate era singurul răspuns pe care mi-l puteam da.

Această gândire nefastă nu făcea altceva decât să-mi submineze faptul că mă pot ajuta. Crezând despre alții că sunt inferiori, de fapt credeam despre mine același lucru. Și pentru că mă simțeam inferior, în gândirea mea însemna că orice aş fi făcut, oricum nu aveam potențialul să mă ridic, căci eu sunt inferior. Nu-i așa? Dar aveam la îndemână compasiunea. Ea poate declanșa acel potențial care lâncezea în mine de atât de mult timp. Este acel combustibil ce nu se consumă niciodată. Crezând cu adevărat în oameni, te vei simți obligat să creşti, educându-te.

Am realizat că reuşesc precum un campion olimpic să-mi clădesc singur ziduri în calea visului. Nu reușesc nicicum să văd dincolo de el, nu știu dacă am de ales sau nu. Încă îmi doresc să învăț că viața-i despre a alege. Sunt într-un punct unde acest verb îmi este condiţionat de experiența ce m-a cuprins. Toată starea asta se agață precum un pietroi de puterea mea de a fi diferit. Nici măcar

nu mă lasă să văd dincolo de ce sunt acum, să văd dincolo de această experiență. Dac-aș putea să o ascund pentru o clipă undeva să pot vedea libertatea din spatele ei, cu siguranță aș ști ce să fac.

Dar, fiind cufundat în atâtea și atâtea gânduri, nu pot decât să mă retrag în neputința mea și să blestem realitatea. Nu știu să fug, nu știu să pot, nu știu ce să fac cu această suferință. De fiecare dată când uit de ea, o formă de energie infinită mă cuprinde, însă mă întorc repede acasă, unde durerea mă așteaptă ca o iubită flămândă."

„Ciudat ce-mi spui tu, ciudat pentru că acea libertate de care vorbești este, de fapt, chiar sub nasul tău. Ai folosit cuvântul *energie* și asta mă duce cu gândul la suferința ta. Tot ceea ce te cuprinde acum este, de fapt, o formă extrem de puternică de energie. Chiar dacă percepția ta este diferită, o simţi cu toată ființa. Corpul tău este înfășurat în această mantie și această mantie este energia de care ai nevoie acum. Uită-te la becul din fața ta. Funcţionează pe baza energiei, pe baza curentului electric. Cu siguranță nu e prea plăcută la atingere, poţi chiar muri din asta, dar cu siguranță lipsa ei ţi-ar face viața un chin. Ceea ce trebuie tu să faci este să înveţi ce să faci cu această formă de energie. Cum te poţi folosi de această umbră ce te însoţește peste tot. Este, în primul rând, vorba

despre acceptarea faptului că perspectiva din care privești viața nu este greșită, ci diferită.

Nu te poți schimba fără să înțelegi că, de exemplu, iubirea este totalitatea tuturor sentimentelor, la fel cum albul este totalitatea tuturor culorilor. Când ești prins în eterna dilemă – să mai stau sau să las în urmă totul – tocmai această indecizie te ține pe loc. Lipsa de acceptare a faptului că există în noi și o parte întunecată, ne provoacă o stare de confuzie permanentă. Tocmai atunci, în această stare, avem nevoie de puterea de a schimba perspectiva asupra percepției interioare față de trecut, față de gândurile pe care le avem cu privire la ceea ce regretăm."

„Cum pot schimba perspectiva asupra trecutului dacă ealitatea lui este unică? Cum poți schimba o realitate dacă ea deja s-a întâmplat?"

„Asta nu înțelegi și tocmai aici greșești. Nu poți schimba experiența, dar poți schimba modul de a gândi asupra ei. Aceste clipe pe care le pierzi ancorându-te în trecut sunt, de fapt, o înșiruire de prezențe orientate greșit. Și, pentru tine, tot acest timp pierdut se confundă cu un gând. Gândul tău, în acest caz, este, de fapt, regretul pe care-l ai atunci când te uiți în spate și privești ceea ce nu ai făcut. Te uiți cu mâhnire la câte lucruri ai fi putut face diferit, la cât de mult ai fi putut schimba

experiențele dacă luai alte decizii. Dar tocmai acest lucru este diferit. Privești în trecut cu gânduri ce-ți vin pentru viitor.

Aici, în această clipă, dai sens regretului, când, cu ceea ce ai, te uiți într-o direcție greșită. Te-ai educat, ai învățat, ai devenit mai creativ, iar cu acest lucru te uiți spre ceea ce nu ai făcut. Te uiți spre o experiență absentă. Și tocmai acea absență te-a făcut să te ridici. Nu uita, acele greșeli din trecut au fost doza ta de combustibil. Acele frustrări, acele mâhniri, acele neajunsuri.

Acum rolul tău este să construiești viitorul adunând clipele, punându-le într-un singur loc, iar acel loc se numește inimă. Clipa trăită din inimă, acel cumul de prezențe, îți construiește viitorul. Regretul nu este altceva decât o judecată la adresa trecutului, iar această latură a ta se dezvoltă prin compararea inconștientă și aproape continuă cu cel care ai fi putut să fii. Acest fel de a-ți folosi ființa este cel mai eficient mod de a te îndepărta de clipa prezentă. Această presupunere, că dacă ai fi făcut ai fi avut, sau dacă ai fi acționat diferit ai fi fost altul acum, își are originea în axarea ta spre exterior. Acest regret nu este nimic altceva decât lipsa de atenție asupra sinelui.

Tot ceea ce ți s-a întâmplat, toate finalitățile, toate efectele ce au rezultat din diferite experiențe,

nu sunt altceva decât absența prezentului. Ele exprimă interesul pe care-l acordai propriei persoane. Sau, mai bine zis, dezinteresul. În momentul în care ai plecat din tine, te-ai judecat comparându-te cu ceva din afara ta. Apoi, atașându-te de acel lucru și neavându-l, ai început să te smiorcăi. Atunci, în acele momente, ai dat voie suferinței să te subjuge. Dar oare ce te face să suferi? Experiența de a nu putea avea acel lucru sau lipsa acelui lucru la care tânjeai? Aici sunt două lucruri diferite. Lucrul în sine și experiența derivată din dorința de a-l deține. Dacă această experiență este neîndeplinită, atunci logica ne spune că nu vei deține acel lucru. Iar aici intervine starea de confuzie, aici intervine momentul în care își face apariția regretul. Și nu știi ce te doare mai mult: lipsa lucrului sau eșecul experienței.

Dacă-ți dorești un lucru, iar cineva ți l-ar pune imediat în brațe, ai ști imediat dacă l-ai mai vrea sau nu. Pentru că atunci vei fi prezent. Însă, dacă va trebui să lupți pentru acel lucru, te vei abandona unei succesiuni de momente viitoare ce aparțin respectivului lucru. Te vei atașa experienței de a deține, ignorând faptul că acel timp pierdut poate fi mai important decât lucrul în sine. De aceea este foarte important să știi ce-ți dorești cu adevărat."

„De câte ori ai simțit că ți-ai pierdut timpul?"

„Of, dacă mă uit mai atent la viața mea, pot spune că a fost o pierdere de vreme tot ce-am făcut până acum."

„Important este că, observând acest lucru, începi să fii prezent, iar acest mod de a privi lucrurile îți poate accentua și grăbi procesul de evoluție, de autocunoaștere. Prin evoluție acumulezi ca să poți dărui."

„Hm, partea cu dăruitul mă duce cu gândul doar la frustrările pe care le-am acumulat experimentând acest lucru."

„Se poate, pentru că ai căzut în capcana dăruirii punctuale."

„Ce naiba vrea să însemne acest lucru?"

„Înseamnă că, ajutând o persoană, poți cădea în capcana nevoii de a fi validat sau de a fi apreciat. Toată energia ți se direcționează spre a ajuta acea persoană. Şi căzând în mirajul plăcut al aprecierii, există riscul ca acea persoană să uite să îți mulțumească acest lucru, resimțindu-l sub formă de frustrare. Tot ceea ce ai oferit rămâne blocat în lipsa acelei doze de apreciere, iar finalitatea acestei experiențe te poate opri, la un moment dat, din a dărui. Te trezeşti ajutând fără să fii apreciat. De aceea rolul tău este să te dezvolți, să acumulezi

până ajungi la nevoia de a dărui ceva înapoi. Când ajungi aici, acest verb, a dărui, devine o nevoie personală, iar acțiunea lui este gratuită pentru că vine ca și o consecință a eului interior. Vei ajuta lumea pentru că ție îți este suficient."

„Da, dar deși acest lucru pare simplu, eu zic că nu este așa. Pentru că acest lucru, de a acumula, poate fi interpretat de oameni ca fiind egoism."

„Ai mare dreptate, însă egoismul este o ancoră a lipsei de apreciere, este un zid care te împiedică să acumulezi, să evoluezi. Poți răspunde, la un moment dat, oferind din ce ai. Dar atunci există riscul să rămâi gol pe dinăuntru și, instinctiv, te vei retrage să acumulezi din nou. În acel moment, lumea te va percepe ca fiind egoist. Iar dacă vei răspunde acestei senzații cu judecată, există riscul să cazi în patima avarului. Vei îmbrățișa cu toată ființa rolul de zgârcit, că le-ai dat atâtea și ei nu au apreciat. Așa că fii atent, rolul tău pe acest pământ este să oferi atunci când ești pregătit să oferi. Această direcție, educație, acumulare, dăruire, îți oferă libertatea de a accepta că orice faci, faci, în primul rând, pentru tine. Orice altă formă de acceptare atrage după sine un morman de minciuni personale de care cu greu mai scapi.

Ține minte asta, tot ceea ce faci, faci pentru tine, ca să poți acumula și, mai apoi, să poți dărui

din preaplinul tău. Şi, ca să poţi face acest lucru, trebuie să crezi că poţi fi mai mare decât viaţa însăşi. Acolo, în acele momente de magie, unde ceea ce oferi va fi gratuit, vei cunoaște abundența de toate felurile. De la cea materială la cea spirituală. Dar, până atunci, trebuie să trezești în tine acel potențial care, odată ieșit la suprafață, va lumina tot ceea ce poți tu visa. Și fiecare trăire interioară devine un prilej de autocunoaștere, fiecare moment de interiorizare conștientă îți aduce o nouă informație despre scopul tău, iar când, la un moment dat, vei simți ceea ce cauți, în acea clipă ți se va dezvălui potențialul. Iar acel potențial nu este altceva decât suma cunoașterilor, suma răspunsurilor pe care le-ai aflat în drumul spre tine."

„Îmi place cum sună asta, dar starea mea actuală este de blocaj, parcă nu văd nimic, parcă nu gândesc nimic, tot ceea ce văd este doar un deșert continuu. Ce se întâmplă în aceste momente?"

„Bună observație. Este momentul în care parcă ți se epuizează resursele. Este acea trăire interioară în care toată esența ta este confuză. Nu știi dacă este bine ceea ce faci, nu știi dacă are vreun rost toată autocunoașterea asta. Parcă toate stările ți se reduc la una singură. Te simți ca un punct pe o linie atemporală. Ei, află că acel moment este punctul de întâlnire al vechilor

convingeri cu cele noi. Acum, când ai văzut că există și altceva, îmbrățișarea noului vine și te învăluie, iar tot ceea ce este vechi în tine parcă se miră de această noutate. Te afli într-o stare de confuzie constructivă a cărei finalitate este singurul lucru posibil, claritatea. E o chestiune de logică, în momentul în care te simți confuz, în urma unor procese interioare profunde va rezulta întotdeauna claritatea. Să-ți fie clar, ca să fii clar ai nevoie de confuzie. Așa că nu-ți fie teamă, treci printr-un proces normal și firesc al evoluției. Ascultându-ți corpul, urmărindu-ți gândurile vei ajunge la acea stare de luciditate pe care ți-o dorești. Dar aici începe munca de cunoaștere a potențialului, munca de direcționare a lui, iar mai apoi culegerea roadelor. Iar această muncă trebuie să fie, în primul rând, una conștientă. Acest lucru presupune un lucru extrem de important, și anume, direcționarea energiei spre ceea ce faci."

DACĂ NU LUCREZI LA VISUL TĂU, DE CE-MI SPUI CĂ-I VIAȚA TA?

„Dacă nu vrei să muncești, trebuie să muncești pentru a câștiga suficienți bani încât să nu trebuiască să muncești."

Ogden Nash

Ce înseamnă asta? Cum pot să-mi direcționez energia spre un singur lucru, dacă eu sunt prins toată ziua în diferite activități?"

„Acele activități iți aparțin, sunt legate de ceea ce îți dorești sau doar fac parte din viața ta de zi cu zi? Lucrezi la visul tău cumva, iar eu doar mă bag în seamă?"

„Nu pot spune că fac asta, aş fi un ipocrit, dar ceea ce fac îmi asigură o existență minimală. E vorba de viața mea."

„Te mai întreb o dată, lucrezi pentru visul tău sau pentru visul altcuiva?"

„Nu cred că am cum să te mint, deci lucrez pentru altcineva."

„Și-atunci, de ce-mi spui că e viața ta? Bineînțeles că toate astea își au rostul lor în clipa de față, dar dacă mă asculți un pic, renunțând la încăpățânarea asta a ta, s-ar putea ca pe viitor să-ți câștigi existența din ceea ce faci cu plăcere. Cum îți sună asta?"

„Ar fi extraordinar. Să faci ce-ți place și să mai și câștigi niște bani din asta, cred că doar puțini oameni au reușit acest lucru."

„Într-adevăr, doar puțină lume are parte de

așa ceva. Dar acei oameni sunt experți în ceea ce fac. Și aici nu vorbesc de acei oportuniști de doi bani sau de câștigătorii la loto. Aceia nu vor trăi din asta. La un moment dat, vor reveni acolo de unde au plecat. Dar tu nu vrei asta, tu vrei să-ți trăiești visul. Hai să vedem atunci ce poți face, astfel încât să ieși din această stare de confuzie, să ajungi la claritate, să faci ce vrei și să și faci bani din asta. Vorbeam mai înainte că evoluăm pentru a acumula și într-un final pentru a dărui din preaplinul nostru."

„Exact, dar cum facem bani dacă dăruim fără să vindem?"

„Uite, vezi, tu te concentrezi pe cum să faci bani. Toată energia ta se duce pe acolo. Dar îți lipsește pârghia și aici vorbesc despre ceea ce vinzi. Tu neavând nimic, ai să vinzi nimic și ai să dăruiești tot nimic. Acum ești doar un ciubucar de cea mai joasă speță. Nici măcar nu te mai întreb ce reprezintă banii pentru tine pentru că sigur m-aș îngrozi."

„Banul este un mijloc de a-ți asigura un mod de viață mai bun, l-am întrerupt cu o teamă pe care o simțeam în piept. Cu ajutorul banului poți merge în călătorii exotice, poți cumpăra o grămadă de lucruri la care nici măcar nu visezi. Cu ajutorul banului poți cumpăra o viață."

„Greşit, total greşit. Poţi face toate aceste lucruri doar cu ceea ce ştii. Banul este doar o consecinţă. Întotdeauna banul este o unealtă pe care o construieşti evoluând. Cât ştii, atât faci. Dacă vrei să rămâi o slugă a societăţii, te rog să ne oprim aici."

„Nu, continuă, sunt curios să găsesc răspunsuri la ceea ce văd eu greşit."

„Excelent, atunci te rog să fii atent. Să presupunem că ai o sumă de bani, iar capacitatea ta este cea prezentă. Și ai de ales, să-ți cumperi o haină nouă care nu-ți trebuie, dar în care arăți foarte bine și o carte care doar te-ar ajuta să știi un pic mai mult şi care nu are cum să te facă să arăți mai bine."

„Păi, să cumpăr haina? Dacă arăt bine în ea și, pe deasupra, îmi mai ţine și de cald, pentru ce aş avea nevoie de o carte? Să-i dau foc eventual!" am exclamat, folosindu-mi ironia de prost gust. „Ştiu la ce te referi, te referi la a învăța. Însă nu vezi că toată lumea învaţă degeaba? Toți merg la şcoală dar puţini reuşesc, atunci nu văd de ce nu aş profita de moment."

„Acum, din tine, vorbeşte trecutul. Scoţi pe gură doar nişte refulări ale îndoctrinării sistemului. Vorbeam de capacitatea ta, însă

tocmai acest lucru te subjugă. Fiind un produs al societății, ești condiționat să cumperi ceea ce vor ei. De câte ori ai văzut o reclamă la vreo carte?"

„Niciodată, nu există așa ceva."

„Vezi, nu există și nici nu va exista vreodată așa ceva, pentru că nimeni nu are interesul ca tu să te dezvolți și apoi să devii independent. Cui ar mai vinde ei?"

„Aici trebuie să recunosc că ai dreptate. Nu știu decât ce m-au învățat alții sau, mai bine zis, ce au vrut alții să învăț."

„Dacă în locul acelei haine ai cumpăra o carte care să te ajute să evoluezi, cu siguranță mai târziu o să-ți poți cumpăra câte cărți vei vrea. Pentru că evoluția te face să știi mai mult. Evoluția îți va crea acea poveste personală, iar povestea personală vinde emoția din spatele ei. Dacă vrei să fii un om de succes, fă din viața ta o poveste. Însă, poți fi cel mai bun, dar dacă talentul tău este înăbușit de teamă, atunci vei dansa pe ritmul impus de altcineva. Vei fi doar un ecou al strigătului interior. Așa că încearcă să profiți și să înveți.

Dar să revenim un pic. Vorbeam că oamenii care fac bani sunt experți în ceea ce fac. Și au ajuns aici pentru că și-au canalizat energia pe acel domeniu care i-a făcut să trăiască abundența.

Şi pentru asta nu-ţi trebuie nu ştiu ce mari învăţături. Vei fi uimit, dar nu ai nevoie de nu ştiu ce cunoştinţe. Poţi cădea în capcana dezvoltării personale dacă nu ești conștient că – iar aici te rog să fii foarte atent la ce-ţi spun – ai nevoie de o oră pe zi ca să devii expert."

„O oră pe zi? Mi se pare o mare prostie, toți cei care au reușit au muncit de dimineața până seara pentru visul lor, au renunțat la o grămadă de beneficii, de plăceri ale vieții."

„Da, ai dreptate, dar cu ajutorul lor am descoperit că ai nevoie de undeva în jurul a zece mii de ore pentru a deveni un om valoros în ceea ce faci. Așa că de ce să nu profităm de faptul că alții ne-au dezvăluit cunoaşterea lor? Aceşti oameni au ajuns la acel moment în care au simțit nevoia de împărtășire. Eu zic să le devorăm împreună cunoaşterea. Ești dispus să faci asta?"

„Sincer, nu ştiu. De unde am certitudinea că o să reuşesc dacă urmez ceea ce spun ei?"

„Nu ai această certitudine, pentru că această gândire este efectul nereușitelor din trecut și, oarecum, e normal să vezi lucrurile cu o oarecare urmă de îndoială. Dar, te-aş întreba un lucru. Unde te vezi peste cinci ani dacă tu o ţii în ritmul ăsta?"

„Păi, mă văd în acelaşi loc unde sunt acum.

O să ajung exact în acelaşi morman de gânduri amestecate, unde speranţa se loveşte de zidul neputinţei. O să trăiesc din nou acel moment condensat în care te uiţi în gol şi nu vezi nimic, cuprins fiind de eternitatea clipei. O să trăiesc acel moment care-ţi dă senzaţia de nimic şi în care acest nimic capătă senzaţia de infinit. Un infinit fad, un infinit răpus de amintiri triste, de nenumărate regrete, un infinit ce parcă te face să respiri un aer stătut de casă veche neaerisită. Cam asta o să simt dacă nu îmi ridic fundul de pe canapea."

„Eu cred că asta ai simțit și până acum."

„Da, am simţit cum emoţiile încercau să scape din mine, cum tot ce era negru în mine încerca să evadeze dintr-o închisoare ce rivaliza cu Alcatraz. De fiecare dată când mă gândesc la cum ar fi să fie, un gardian al minţii îmi zguduie fiinţa, aruncându-mă în crunta realitate. Tu eşti aici pentru că asta îmi repetă mintea întruna, transmiţându-mi, sub o formă sau alta, inutilitatea speranţei. Până şi în momentele de iubire simţeam că nu eram eu. Parcă iubeam din obligaţie, parcă mi-era frică să iubesc. Nici măcar acest sentiment nu m-a făcut să trăiesc cu adevărat."

„Ce laş! Te ascunzi sub masca perfidă a iubirii. Este cea mai amăgitoare dintre măşti. Defilezi nestingherit, prefăcându-te că iubeşti pe toată lumea, dar tu, de fapt, eşti un ghimpe ordinar

ce stă în coasta odioasă a minciunii. Amăgeşti oamenii cu mieroase cuvinte, lăsându-le impresia că le poţi oferi în orice clipă îmbrăţişări angelice. Te hrăneşti cu gândurile frumoase ale celorlalţi, dar tot ceea ce trăieşti în aceste momente nu este decât o minciună în care te scalzi. Şi crudul adevăr îl simţi în puţinele momente de luciditate, în care îţi savurezi sufletul dezgolit de orice zâmbet şi în care singurătatea te trezeşte din iluzia iubirii. Nu eşti în stare să te ţii de o simplă promisiune, încalci orice cuvânt, argumentând aceste lucruri cu neputinţa bine justificată de a merge la locul întâlnirii. Ai reuşit să cucereşti suflete, dar ai reuşit să ţi-l înşeli pe-al tău. La ce bun să iubeşti o lume confuză, când tu te zbaţi în noroiul pe care tot tu încerci să-l acoperi? Te scalzi, de fapt, în propria mare de lacrimi, văzându-te cum amăgeşti lumea. Eşti ca-ntr-un teatru de colţ de stradă, în care noroiul din tine strigă înnegrit de minciună: *Cu mine cum rămâne?* Eşti simbolul absolut al celei mai frumoase amăgiri. Mi-e silă de modul tău de a iubi.

Când lipseşte iubirea, vei trăi experienţa nefericirii. Dar când lipseşte nefericirea, vei trăi doar absenţa ei. De aceea ţi se pare că viaţa e nedreaptă şi vei face din acest lucru un mod de a trăi. Toate trăirile se învârt în jurul acestei utopii. Una este opusul celeilalte, dar numai într-o anumită ordine. Şi niciodată invers. Întotdeauna suferinţa va fi unitatea de măsură a iubirii.

Când vei fi adunat toate suferințele la un loc și le vei depozita bucată cu bucată în cutia speranței, doar atunci vei simți iubirea."

„Și unde găsesc această cutie?"

„În sufletul tău. Când vei reuși să-ți domolești toate dorințele, ți se va deschide sufletul și-atunci iubirea te va cuprinde. Până atunci, vei rătăci căutând tot felul de compensații. Și acestea vor lua forma realizărilor, succeselor personale, dar, după cum ți-am mai spus, ele vor fi doar ca să echilibreze lipsa iubirii. Și aici nu vorbesc de îndrăgostire, vorbesc de a te iubi pe tine însuți. De a te aprecia, de a te accepta, de a fi mulțumit cu ceea ce ești și toate astea pentru a-ți da șansa să devii eu. Până atunci, tot ce ai învățat ține loc de balanță. Atât."

„Și cum ar trebui să fac acest lucru, dacă pe mine nu m-a învățat nimeni să iubesc, nu m-a învățat nimeni să sper, nu m-a învățat nimeni să îmi asum, dar, mai ales, nu m-a învățat nimeni să fiu responsabil? Da, recunosc, mă prefac că iubesc pentru că mi-e lehamite de ceea ce simt. De ce?"

„Această stare de lehamite în care te afunzi nu este o cauză, este o consecință. Este o consecință a lipsei de responsabilitate ce o proiectezi la un moment dat asupra celorlalți. De fiecare dată când ți-e lene, de exemplu, grupul din care faci parte va

mai rupe o zală din lanţul care vă uneşte. Asumarea a ce-ți lipseşte în acest caz este, de fapt, consecinţa acelui pact pe care l-ai făcut cu tine însuţi care-ţi afectează, de altfel, relaţiile din viaţa ta. Îți spui că nu te mai interesează de nimeni, bineînțeles, ascunzând acest lucru de ochii lumii. Dar, la nivel personal, simți efectele acestei înțelegeri pentru că ea este deja o convingere puternică. Însă, tu nu înțelegi că aici nu e vorba de ceilalți, e vorba de tine. Căci, dacă nu vei face nimic, vei ateriza într-un con de vâscozitate emoţională din care cu greu mai poţi ieşi.

Fiecare acțiune pe care o vei întreprinde, o vei face iresponsabil și cu o stare lipsită de interes. Vei fi eliminat încet, încet de oamenii cu care relaționezi pentru că-ți vor considera comportamentul o jignire. Când nu ești aliniat la ceea ce, prin prezenţa ta, ţi-ai asumat deja, ești rupt de realitate. Iar realitatea ta este ceea ce simți cu privire la cei din jurul tău. Schimbă acum această atitudine până nu te vei trezi singur. Asumă-ți, fii responsabil.

Am să-ți povestesc o întâmplare în acest sens. De fapt este un dialog între două persoane diferite ca și statut social, dar care ilustrează în mare măsură ce ţi-am spus până acum:

Un om nu-ți poate oferi decât ceea ce este.

Un om, două plase de haine și multe, foarte multe lacrimi. Acesta era cadrul povestirii noastre.

Martin plângea în hohote. M-am dus la el să-l ajut. Bineînțeles că ego-ul și-a făcut simțită prezența și, ca să-l satisfac, i-am oferit omului niște bani. Dar nu, omul nu avea nevoie de bani. Omul avea nevoie de cineva care să-l asculte. Oferindu-i bani, l-am judecat, din aroganță, din superioritate. Am simțit milă în loc de compasiune. Apoi l-am ascultat, omul era fascinant, era desenator, era pictor, era părăsit de copii, de prieteni, era singur. Mai avea însă un lucru pe care îl dorea de la viață, să fie lăsat să iubească oamenii. Interesant pentru o persoană care era considerată boschetară să-și dorească să iubească oameni, nu? L-am întrebat ce-l oprește să facă acest lucru, mi-a răspuns că nu știe cum. Și-atunci am realizat că oricât de simplu sună, i-am dat bani pentru că era singurul pe care-l aveam. Oricât de multă iubire vrei *să oferi, dacă ești gol pe dinăuntru, eșuezi. Mi-a promis că peste zece zile îmi aduce o pictură cu suferința lui, iar eu i-am promis că am s-o cumpăr. Dar nu l-am mai văzut niciodată."*

„Trist, dar ce putea face bietul om?"

„Din păcate, asta facem cei mai mulți. Adică nimic. Avem şansa să renaştem cu ceea ce avem în interior dar ignorăm această parte din noi chiar dacă e tot ce ne-a mai rămas. Și facem acest lucru

chiar și atunci când nu suntem singuri. Avem acel ceva cu care ne putem câștiga libertatea, dar ignoranța ne face să-l simțim ca pe o piatră ce ne atârnă de suflet."

„Cred că iarăși ne întoarcem de unde am plecat, la potențial și accesarea lui în cea mai subtilă formă."

„Da, dar de această dată, ceea ce știi te poate ajuta la o descoperire mai rapidă a acestui lucru."

„Dacă mă uit în spate, dintr-o altă perspectivă, văd, de fapt, că tot ceea ce am experimentat nu este decât o sumă de lecții a căror finalitate este ceea ce mi-ai spus mai devreme: Viața este o lecție despre cum să fii fericit, restul este abureală! Ah, dac-aș putea să ajung să cred acest lucru, cu siguranță mi-ar fi mult mai ușor. Aș avea mai multă încredere în mine, mi-aș atinge scopurile mai ușor, cred că viața mea ar fi, de fapt, visul."

„Te-aș întreba mai întâi ce crezi că te-ar putea împlini, dar te rog să-mi răspunzi la această întrebare cât mai succint, ca și cum ai vorbi cu un copil de șapte ani."

„Cred că-ți pot răspunde fără niciun fel de ezitare. Ceea ce mă împlinește pe mine este imensitatea. Și eu văd această formă de împlinire ca pe o paralelă a vieții. Este, pentru mine, un

mod de a defini viaţa. Pentru că înseamnă că pot fi mai mare decât viaţa însăşi. Şi cred asta cu toată ființa, dar nu ştiu cum aş putea ajunge acolo cel mai uşor, deşi am simţit uneori mergând pe stradă senzațiile imensității."

„Super, ce poți să-mi spui despre această senzație?"

„Pot spune că am atins acea stare de beatitudine, în care verbul a fi te cuprinde, definindu-ți sensul. O stare de fierbinţeală suportabilă. O stare de bucurie gratuită care nu are nicio legătură nici cu viața nici cu moartea, are legătură doar cu starea de a fi prezent. Toate culorile din jurul meu erau mai vii, totul în jurul meu era mai intens, totul vibra cu o claritate intangibilă. Simțeam cum fiecare moleculă a trupului este cuprinsă de cele mai frumoase complimente care țin de cuvântul viață. Este acea stare unde pasiunea se întâlnește cu scopul și în care sensul îşi împlinește misiunea. Este bucuria de a vedea în oameni acel foc pe care ei nu-l văd. Și tot ceea ce vreau este să pot ajuta oamenii să-și descopere acel sens care-i duce spre imensitate. Acum, când știu, am și vreau să ofer."

„Excelent, îmi place ce aud, dar ţin să te anunţ că te urmăresc peste tot, sunt umbra ta şi la cea mai mică greșeală te voi lovi ca un fulger. Dar până atunci ce ai de gând să faci?"

„Am de gând, în primul rând, să învăţ să fiu mai conştient. Şi îmi aduc aminte aici de multe dintre conversațiile pe care le aveam în trecut cu diferiți oameni în care singurul meu scop era să ies câştigător. Nu ascultam oamenii, urmăream să le închid gura cu argumentele mele și de cele mai multe ori reușeam. Nu conştientizam că ascultarea presupune prezență, tăcere și abia în ultimul rând presupune comunicare. Dar cel mai fascinant aspect într-o conversație sinceră este capacitatea de a nu judeca."

„Magia cuvintelor își găsește rostul atunci când ele se întâlnesc sub formă de tăcere. Este momentul când acea tăcere este simțită în profunzime, iar consecința la nivel personal este că începi să te asculți cu adevărat. Te asculți în liniște. Ascultându-te, cu siguranță poți afla ce-ți doreşti cu adevărat. E minunat, într-adevăr, când te poți privi din postura de observator, este la fel ca într-un joc de șah, cel care nu joacă vede mai bine."

„Nu înțeleg."

„Imediat o să înțelegi. Vezi tu, în timpul jocului de șah, cei doi competitori sunt conectați unul la celălalt prin dorința de a câştiga, iar acest lucru se vede atunci când începi să te gândești la o tactică, la cum vede celălalt jocul, la cum poate muta celălalt și la diferite tehnici, dar toate în raport cu

celălalt. Este un fel de judecată la adresa celuilalt, dacă putem spune asta. În schimb, cel care stă pe margine nu este implicat în finalitatea jocului, nu-l interesează dacă va câștiga sau nu. El pur și simplu este atent la joc. El este prezent acolo și nimic nu-l deranjează pentru că poate greși sau nu, oricum nu-l judecă nimeni. El poate pierde sau nu, oricum nu o să-l afecteze acest lucru. El doar joacă."

„Corect, dar dacă jocul nu-i aduce nicio victorie sau înfrângere, dacă nu este implicat în niciun fel de finalitate, pentru ce joacă?"

„Aici este magia. Nu-l obligă nimeni să fie acolo, a ales să fie acolo și asta pentru că îi place. La fel ca în viață, să ai puterea să alegi ce să faci înseamnă plăcerea de a trăi."

„Da, interesantă analogie, însă acest lucru mă duce cu gândul la acel grad de reticență din partea oamenilor, vis-a-vis de puterea de a alege să faci ce-ți place."

„Dacă ai observat această reticență, atunci să știi că undeva în tine există o îndoială direct proporțională cu încrederea pe care ei ți-o arată, însă acest lucru nu trebuie să te abată de la obiectivul tău. După cum ai învățat, dacă te împarți încercând să faci mai multe lucruri, tu scazi, nu crești. Deși gândul tău este axat spre evoluție, acțiunile tale spun altceva. Tu vrei să fii mai bun,

dar împărţindu-te devii mai slab. E cea mai pură logică. Doza ta de energie se împarte.

Dar hai să revenim, pentru că despre asta am mai vorbit. Această reticenţă este, de fapt, neputinţa celor din jurul tău de a face ceea ce poţi tu să faci. Trebuie să te gândeşti neîncetat la acest aspect de fiecare dată când în viaţa ta apar persoane care îţi spun ce să faci sau ce să nu faci. Te uiţi dincolo de aceste judecăţi şi vezi cine este acel om. Ce a făcut el, ce ştie el şi, mai ales, cum a făcut, dacă a făcut ceva cu viaţa lui. Un om care a muncit şi care a reuşit îţi va fi tot timpul alături, îţi va oferi tot timpul cele mai sincere sfaturi. Aceşti oameni sunt cei care inspiră încredere. Ei au avut potenţialul interior activat, nu s-au folosit de scurtături să evolueze, nu au furat niciodată startul.

Aşa că fii atent, visul tău poate fi neputinţa altuia, iar cel care nu crede în tine îşi poate aduce toate uneltele ca să te încurce. Mai poate fi vorba, la un moment dat, şi de gradul de apropiere dintre voi. Cu cât e mai apropiat şi mai neîncrezător, cu atât paleta lui de unelte poate fi mai largă. Singurul lucru care-l poate convinge este exemplul. Asta doar în cazul în care ai ceva de demonstrat cuiva. Exemplul este singura pârghie viabilă care are putere de convingere. Orice altceva atrage după sine o mai mică sau mai mare doză de îndoială. Deci dacă vrei să demonstrezi ceva, fii acel ceva."

PENTRU CE AI VREA SĂ TE CUNOASCĂ LUMEA, DACĂ AI ȘTI SIGUR CĂ NU TE-AR JUDECA NIMENI?

„Nu cred într-un destin care cade asupra oamenilor oricum ar acționa, dar cred într-un destin care cade asupra lor dacă nu acționează"

„Într-adevăr cred că singurul mod de a convinge este exemplul, dar uneori mă simt cuprins de o sumedenie de gânduri negative ce privesc persoane sau experiențe care nu împărtășesc aceleași convingeri. Parcă mă gândesc la ele cu ură și acest lucru îmi dă o stare de tensiune ridicată. Îmi vine să urlu. Și de fiecare dată când intru în această stare, parcă aceste gânduri se amplifică. Ce se întâmplă?"

„De fiecare dată când ești sub influența unei experiențe negative, trebuie să-ți intre bine în cap că ea vine din exterior. Problema ta este că nu ai capacitatea să observi acest lucru și de aceea felul cum răspunzi acestei experiențe îți influențează starea. Dacă îți aduci aminte, în momentul în care ai un gând negativ se întâmplă două lucruri. Primul este că te cuprinde o stare de furie care tinde să izbucnească fără a mai putea fi controlată și unde parcă toată ființa ta vrea să se năpustească asupra experienței sau, după caz, asupra individului. Al doilea lucru este că acest gând vine asupra noastră ca un tăvălug și aici vreau să te gândești la un bulgăre de zăpadă care, pe măsură ce se rostogolește, devine mai mare, în acest caz gândul devenind mai intens.

Dacă, printr-un moment de luciditate, ai capacitatea să observi acest lucru, exact în acel moment, oprindu-te, furia scade în intensitate. Însă gândul îți rămâne ancorat în experiență,

acest lucru însemnând că îți transpui furia într-o stare de hibernare. Pentru a opri acest lucru, în care depozitul tău de energie se golește aproape de tot, trebuie să urmezi niște pași."

„Sună interesant ce-mi spui, dar m-ar interesa mai mult pașii de a închide acest robinet prin care îmi pierd energia. Cred că pentru mine e mai important să știu cum să mă apar de aceste gânduri, iar în timp să învăț să le controlez."

„Tot ceea ce contează este că trebuie să observi ce ți se întâmplă, acest lucru îți trezește acea doză de luciditate care să-ți dea voie să te gândești de două ori înainte de a face o greșeală. Te pune pe pauză un pic. Apoi nu ai de făcut altceva decât să te gândești că, în acest moment de furie, tu îți pierzi energia. Foarte interesant că mulți se ghidează după zicala ce spune că cel mai inteligent cedează. Acest lucru este egal cu un fel de fugă de la locul accidentului. Am observat, însă, altceva: dacă-ți spui să nu te mai gândești la acest lucru, nu faci altceva decât să folosești la adresa ta un soi de comunicare hipnotică, foarte asemănătoare cu arhicunoscuta sintagmă: nu te mai gândi la un elefant roz. Nu poți să nu te gândești. Dar hai să nu te mai țin în suspans. Ceea ce ai de făcut este următorul lucru: După ce ai observat la ce te gândești, după ce ai realizat cum te simți, încearcă să reiei acel gând, încearcă să-l duci până la capăt. O să vezi că nu poți."

„De ce?"

„Pentru că în momentul în care l-ai oprit conștient, ai devenit prezent. Efectiv te gândești la ce te gândești. Acest lucru presupune recuperarea energiei furată de către gândul negativ. El efectiv nu mai poate continua pentru că, neavând energie, nu-și poate duce la capăt intenția. Încearcă acest exercițiu ori de câte ori ți se va oferi ocazia și o să vezi că funcționează. Este ca și cum l-ai urmări. Devii conștient de el și când devii conștient îl poți controla mai ușor. Iar în timp vei vedea că această nevoie de a controla dispare și astfel vei ajunge la libertate. Acea libertate la care lumea tânjește cu atâta ardoare. Toată lumea vorbește de libertate, însă nimeni nu o caută acolo unde ar trebui."

„Și unde ar trebui căutată această libertate, de fapt?"

„Acolo unde o găsești cu adevărat. Libertatea trebuie să vină dinăuntrul ființei și o vei recunoaște atunci când verbul a alege va coincide cu lipsa nevoii de a face acest lucru. Vei face totul fără judecată, vei experimenta viața în adevăratul ei sens. Nu vei mai sta să te gândești ce alegeri să faci, ci vei acționa fără să-ți mai fie teamă de ceva. Va fi momentul când vei simți că nu mai ai nevoie să-ți hrănești sufletul, ci te va hrăni el pe tine. Vei trăi din esența a ceea ce ești."

„Şi dacă acele gânduri se duc spre trecut? Dacă ele vizează copilăria mea, regretul că nu am fost ajutat, cum pot scăpa de aceste gânduri?"

„Adevărul este că avem multe regrete față de trecut. Dar oare ce putem schimba în acest sens"

„Gândirea?"

„Exact despre asta este vorba. Schimbăm felul în care-l privim."

„Şi cum putem face asta?"

„Foarte simplu, crezând în cel de lângă tine. Făcând acest lucru, s-ar putea să-i dai motivația care-i lipsește pentru a reuși. E o obligație pe care o ai față de tine, în primul rând. Să fii pentru cel din fața ta ce n-a fost nimeni pentru tine. Cu siguranță ai fi ajuns departe dacă cineva te-ar fi susținut, dacă cineva ți-ar fi șlefuit talentul, dar poate rolul tău este să fii chiar tu un șlefuitor de talente. Ai trăit experiența de a nu fi îndrumat, e foarte adevărat, dar ai învățat că dacă nu ești bun în ceea ce crezi tu că poți fi, te risipești.

Aşa că rolul tău este acum să descoperi, să încurajezi, să ajuți, să îndrumi, pentru că lumea are mai multă nevoie de tine aşa cum eşti acum decât cum ai fi fost. Pe tine te descoperă, de fapt, oamenii pe care-i descoperi. Ei sunt şlefuitorii tăi.

Să-ți intre bine în cap, regretele sunt acele lipsuri pe care tu le completezi acum, ajutându-i pe alţii. Ești un privilegiat, știai asta? Oferă ce nu ți-a oferit nimeni, deoarece nimeni nu știe mai bine ca tine ce-i lipsește unui diamant neșlefuit."

„Da, într-adevăr, mi-a lipsit enorm cineva care să-mi dea sfaturi, care să-mi arate cum ar fi trebuit făcute unele lucruri, dar ce mi-a lipsit cel mai mult a fost o persoană care să creadă cu adevărat în mine, în puterea mea de a deveni cineva, în potențialul meu de a fi un om extraordinar. Și cred, cum spui tu, că prin lipsurile acestea pot da niște sfaturi utile cuiva care are nevoie și care este prins în acel labirint interior fără să știe să-l părăsească."

„Da, oarecum ceea ce spui are o tentă corectă, dar nu în totalitate. Partea cu sfaturile este de discutat, eu aș folosi mai degrabă cuvântul îndrumare."

„Cum așa, nu e bine să dai sfaturi, mai ales când știi despre ce este vorba?"

„Ai primit vreodată un sfat?"

„Da, desigur, însă nu de fiecare dată au fost cele mai bune, ba chiar de cele mai multe ori n-au fost. Dar cred că oamenii din jurul meu nu erau prea interesaţi de mine."

„Nu despre asta este vorba."

„Dar despre ce?"

„Ți-aduci aminte cum te prindeai cufundat în sfaturile date de alții? Ți-aduci aminte cum băteai potecile sufletului încercând să împaci propria viziune cu sfaturile neprețuite date de oamenii din jurul tău? Acea plimbare interioară nu este altceva decât filtrul prin care ei își cern gândurile pentru a-ți da ție un sfat. Cum ai spus, multe dintre sfaturi nu au fost bune pentru tine sau nu ți-au plăcut pentru că nu erau în concordanță cu ceea ce îți doreai tu. De ce? Pentru că oricine dă un sfat, prima dată cerne acele gânduri printr-un filtru emoțional și rațional, personal. Apoi îl compară involuntar cu ceva astfel încât să-i dea sens: *ar fi bine să faci așa și nu așa, sau vezi neapărat să faci așa și nu altfel.* De câte ori nu ai auzit astfel de sfaturi?"

„De multe ori, dar de cele mai multe ori nu le-am luat în seamă."

„Da, iar dacă ai avut acest curaj, să ignori vreun astfel de sfat, cel care ți l-a dat cu siguranță s-a simțit jignit pentru că i-ai subminat oarecum inteligența. Şi tot ceea ce-şi doreşte apoi este să greșești pentru a-ţi putea mai târziu reproșa faptul că nu i-ai urmat sfatul."

„Exact, ai mare dreptate, de multe ori mi s-a întâmplat acest lucru. De ce, oare?"

„Pentru că tu ești un astfel de om. Incapacitatea ta de a pune întrebări de calitate te îndeamnă să dai niște răspunsuri care nu-ți aparțin."

„Păi, de ce aș pune întrebări dacă răspunsurile nu mă vizează pe mine? Dacă eu nu am nevoie de răspunsuri, care e rostul întrebărilor? E vorba de cel din fața mea, nu de mine."

„Prin aceste întrebări nu trebuie să afli tu răspunsuri, ci cel care are nevoie de ele. Și pui întrebări care-l vizează pe el, care caută o soluție, care-l ajută să continue, să evolueze. E logic, învățând să pui întrebări, vei învăța să găsești mai ușor soluții."

„Nu înțeleg nimic."

„Ai răbdare un pic, să presupunem că ai o problemă mai veche, chiar te rog să te gândești în acest moment la una. Mă interesează ce întrebare îți pui cu privire la această problemă.

„De ce? - este întrebarea pe care mi-o pun zilnic. Cu ce am greșit și de ce mi se întâmplă mie acest lucru? Nu e firesc să mă întreb aceste lucruri?"

„Şi cum te simţi când te întrebi aşa ceva, cum te simţi când te pierzi în aceste gânduri?"

„Neputincios, dar mai ales frustrat. Mă uit uneori cu invidie la oamenii din jurul meu şi mă întreb de unde naiba au avut atâta noroc."

„Este doar o diferenţă fundamentală de gândire între tine şi acei oameni. Aici nu e vorba de noroc. E vorba de perspectiva lor asupra lucrurilor. Dacă te întrebi tot timpul de ce ai această problemă gândul tău este condiţionat să-şi îndrepte atenţia spre cauză."

„Şi nu e bine dacă aflu cauza, nu e firesc să mă întreb de ce?"

„Ba da, e bine să afli uneori adevărul, dar cu condiţia să-l poţi suporta. Însă, dacă te afunzi prea mult în această direcţie uiţi, de fapt, că tu ai nevoie de o soluţie, lucru ce ţi se întâmplă şi în acest moment. Oarecum, eşti pătruns de o voinţă de răzbunare la adresa a ceea ce ţi-a provocat această problemă. Chiar dacă afli de ce, tu continui să te afunzi, până în momentul în care te vei întreba ce poţi să faci ca să rezolvi această problemă. Acest gen de întrebare îţi îndreaptă atenţia spre soluţie. *Cum poţi face, ce poţi face, ce poţi face diferit, ce a funcţionat, ce nu a funcţionat, ce te-ar ajuta, ce trebuie să ştii* şi multe astfel de întrebări sunt necesare pentru a avea o viaţă de calitate."

„Da, dar aceste întrebări necesită anumite experiențe ca să fie puse. Și-atunci nu înțeleg de ce trebuie să avem astfel de experiențe. Cred că majoritatea oamenilor au parte de momente dificile, este parcă o condiție ca să fii fericit. M-am săturat să trec prin astfel de clipe, sincer m-am săturat să-mi tot pun întrebări."

CÂND CREZI DESPRE TINE CĂ NU MAI AI NICIO ȘANSĂ, CÂT DE MULT TE AJUTĂ SĂ CREZI ACEST LUCRU? CE-AR TREBUI SĂ CREZI, DE FAPT?

„Succesul își face apariția în momentul în care îți depășești condiția. Așa că primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te perfecționezi, să-ţi remodelezi propria personalitate (...) În momentul în care ai descoperit că te-ai împotmolit, în ciuda eforturilor depuse, ai renunțat să mai lupți"

Jim Rohn

„Din păcate, faptul că trebuie să suferi ca să fii fericit este o convingere nu doar a ta, ci a majorității oamenilor. Și, crezând acest lucru, ai ajuns să-l amâni pe mai târziu. De fiecare dată când trăiești un moment mai greu, tot ce faci este să-ți spui că va fi mai bine. Ai făcut din sensul vieții un fel de troc. Ești într-o continuă așteptare. Să-ți fie rău ca să-ți fie bine. E ca și atunci când mergi pe stradă și te gândești la greutățile vieții. Atunci doar trupul privește spre viitor. El te îndeamnă spre înaintare tot timpul."

Gândește-te la asta, sensul mișcării este înspre evoluție. Dacă tot ceea ce faci și tot ceea ce gândești ar avea un scop constructiv, atunci cu siguranță nu ai fi fost aici. În acest sens, crezi cu desăvârșire că-ți lipsește un soi de echilibru ca să reușești, dar acest lucru ți-a fost indus de convingerile pe care ți le-ai format în trecut. Echilibrul presupune o cale de mijloc. Ori, viața nu este despre a sta în balans, viața este despre a cuceri, a-ți crea o viziune, a construi, a valorifica, a oferi sau despre orice altceva în afară de ceea ce crezi tu că este, și anume, că ai nevoie de o viață echilibrată. Tot ceea ce știi despre lucrul ăsta este un rahat adus la rang de artă indus de societate. Ai nevoie de un singur lucru. Să-ți valorifici vocația.

Axează-te cât mai devreme într-acolo. Este singurul lucru la care ești obligat să te gândești. Și pentru asta nu ai nevoie de aburelile societății.

Tot ceea ce ţi se întâmplă şi pe care tu le numeşti provocări au fost supraapreciate de societate cu ajutorul tău. Şi astfel au apărut vânzătorii de iluzii. Vânzătorii de tehnici care-ţi descoperă noi abilităţi, iar după ce ai cumpărat acest lucru, îţi vând şi tot felul de abilităţi ca să-ţi dezvolţi tehnica.

„Te învârţi într-un cerc vicios provocat de incertitudinea că poţi reuşi. Şi toată lumea profită de pe urma ta. Ia-ţi viaţa în propriile mâini şi vei vedea că nu mai ai nevoie de niciun fel de provocare. Fii atent la ce-ţi spune sufletul şi când îl vei înţelege, vei lăsa viaţa să ţi se întâmple. Dacă nu, vei umbla ca un tâmpit căutând răspunsuri la întrebări pe care nici măcar nu ţi le pui. Schimbă-ţi convingerea că viaţa este grea."

„Păi dacă aşa este, cum să fac lucrul ăsta?"

„Vezi, chiar acum îţi întăreşti convingerea. Chiar acum! Nu te ajută la nimic să susţii acest lucru, nu înţelegi? Suferi din lipsă de atenţie. Ţi-am mai spus asta. Crezi că interesează pe cineva că ai o viaţă grea? Nu vei primi niciun fel de afecţiune autentică. Ceea ce vei primi în schimb va fi doar milă. Adu-ţi aminte când ai primit altceva în schimb. Niciodată. Şi aruncă-ţi naiba batista aia, e sătulă de lacrimile tale de prefăcut. Ai ajuns să-ţi plângi minciunile. Eşti o ofensă la adresa adevărului. Trezeşte-te sau mori. Este tot ce poţi face."

Când ai eşuat o dată, când ai eşuat a doua oară, când o ţii din eşec în eşec, o convingere sănătoasă te-ar putea face să crezi că e cazul să schimbi ceva. Dar tu nu, tu nu crezi asta. Atunci nu schimba nimic, rămâi la fel, este modul tău de a funcţiona, este modul tău de a-ți acoperi neînsemnătatea, mergi în continuare pe același drum. Numai așa poți asigura succesul altuia.

Dacă aș putea vorbi cu sufletul tău, i-aș spune că este numai piele și os. Ești un fel de conductă înfundată prin care nu curge pic de energie. Ți-ai ascuns sufletul într-un trup unde ai depozitat vreascuri rupte dintr-o natură moartă. O natură pe care ai avut grijă s-o hrănești cu ceea ce ai tu mai de preț: ipocrizia. În loc să-ți hrănești singurul loc unde trăiești cu adevărat, tu te îndopi cu ce nu poți oferi oamenilor. Îți hrănești sentimentele de iubire, de compasiune, de devotament, de afecțiune, de integritate, de demnitate cu gustări târzii în noapte. În loc să-ți hrănești sufletul, tu îți îndopi trupul. Sufletul îți e slăbit de atâta ignoranță.

Hrăneşte-l, ajută-l, ocupă-te de el, este locul unde trăieşte adevărul tău, este esenţa fiinţei tale. Trupul este tabloul sufletului tău. Dacă ai putea să te priveşti pe dinăuntru, ce ai avea de povestit oamenilor? Adună-te, fă din tine un exemplu, înțelege că nu eşti singur indiferent cât de singur te crezi. Tu crezi despre tine că eşti un nimic,

atunci spune-mi şi mie din ce naiba ai fost făcut, că nu înţeleg. Cum poţi fi un nimic şi totuşi să exişti. Simpla existenţă a fiinţei tale presupune faptul că poţi fi un om extraordinar. Obişnuieşte-te cu tabloul ăsta şi îţi promit că asta o să trăieşti. Simte ca şi cum ai fi extraordinar dacă vrei să trăieşti asta. Dacă nu, caută să dai sens credinţei tale că eşti un nimic, că nu poţi face nimic, oricum o să ai succes cu ambele. Că eşti un nimic sau că eşti extraordinar ai puterea să alegi. Într-o realitate în care nu crezi în tine, e aproape imposibil să găseşti pe cineva care să facă acest lucru. Doar în momentul în care vei începe să ai succes vor apărea câţiva *susţinători* care, de fapt, încearcă să echilibreze cumva balanţa timpurilor când te-au ignorat. Aşa că fii primul susţinător din viaţa ta. Nu va fi nevoie să echilibrezi nimic."

„Sincer, nu mai ştiu ce să fac, parcă nu aparţin acestei lumi. Toată lumea face, toată lumea adună, toţi în jurul meu construiesc, iar eu nu ştiu cum să fac chestia asta."

„În primul rând, trebuie să ştii că lumea adună nu ca să deţină, ci ca să compenseze goliciunea interioară. Dacă treci dincolo de limita bunului simţ, dacă ceea ce aduni depăşeşte limita depozitului interior, atunci ai trecut în patima avarului. Şi cum viaţa este despre a oferi, vei simţi lipsa a ceea ce nu ai, înzecit. Îţi vei dori din ce în

ce mai mult şi cu cât vei avea mai mult, cu atât vei simți că ai mai puțin. Acesta va deveni singurul tău scop, să aduni. Și nu vei ajunge niciunde, pentru că depozitul tău interior va fi tot timpul gol; din ce în ce mai gol. Când cineva va veni la tine pentru un zâmbet sau pentru o îmbrățișare, nu vei ști ce să-i oferi.

Atunci te vei uita cu adevărat la ceea ce deții și vei vedea inutilitatea acestui lucru. Nu zice nimeni să nu fii bogat, dar bogăția trebuie să aibă ca principal scop dăruirea. Să fii bogat pentru a dărui te va face să simți cu adevărat bunăstarea. Nu zice nimeni să nu duci o viață luxoasă, dar acest lucru trebuie să fie o consecință a integrității personale, a scopului tău. E minunat să ai, dar e și mai minunat să poți dărui din ce ai. Ăsta este sensul final al muncii tale. Singurul lucru care ar trebui să fie compensat prin ceea ce posezi este lipsa cuiva ce nu are ce posezi tu.

Dacă viața ta s-ar rezuma la o singură dorință, care ar fi aceea?"

„Nu știu, pentru că tot timpul mă gândesc să fac ceva, dar aproape niciodată nu găsesc ce. Mă învârt în cerc ca un șoarece de laborator. Îmi fac tot felul de teste, îmi pun tot felul de întrebări dar nu reușesc să-mi și spun, asta îmi doresc cu adevărat."

„E firesc să te învârți în cerc dacă vrei să faci ceva și nu știi ce. Nu îți lipsește direcția, îți lipsește destinația. Îți lipsește acel ceva care să te pună să faci ceva. Îți lipsește drumul spre înapoi. Când vei avea puterea să îți vezi destinația, vei putea vizualiza și drumul de întoarcere. Poți, astfel, parcurge pas cu pas calea care te duce spre vis, și mai mult de atât poți etapiza această cale. Împărțindu-l în mici bucățele, el poate fi mai ușor de parcurs."

„Asta n-o mai cred, cum adică să împart visul, cum adică să merg pas cu pas dacă eu nu știu ce vreau? Unde să merg? Mi se pare o prostie. Nimeni nu-mi poate spune mie că-mi lipsește ceva spre care să merg, dacă eu nu știu ce să fac. Prostii!"

„Prostii? Îți spun eu ce înseamnă acest mod al tău de a privi lucrurile. Nici măcar despre aroganță nu poate fi vorba. E vorba că tu te crezi prea deștept, indiferent care este nivelul tău de inteligență. Te crezi deștept crezând despre tine că nu poți. Te crezi deștept când îți închizi orice portiță a sufletului prin care să intre bucuria sau succesul, sau ceea ce-ți lipsește."

„De ce crezi tu că m-aș crede deștept?"

„Pentru că vrei să demonstrezi celorlalți, prin încăpățânarea ta, că nu știu nimic despre problemele tale și, chiar dacă ar ști, n-ar avea

cum să te ajute pentru că problema ta este unică. Ești atât de încăpățânat să ceri ajutorul încât a devenit modul tău de a spune celorlalți cât sunt de inutili. Și fiind inutili îi face incapabili, iar fiind incapabili crezi despre ei că sunt proști. Dar această superioritate bazată pe refuzul tău de a fi deschis spre noi orizonturi te afundă și mai mult în ungherele suferinței. Ești doar un prost cu veleități de îngâmfat. Trezește-te la realitate și înainte să judeci capacitatea celui din fața ta, judecă-ți incapacitatea ta de a rupe lacătul din jurul sufletului tău."

„Dar nu știu ce să fac, nu știu cum aș putea să-mi deschid sufletul, cum aș putea să-mi văd destinația."

„Aici nu e vorba că nu știi ce să faci, e vorba că nu faci nimic. Nu e greu deloc să te visezi peste cinci ani, de exemplu. Cine e cu tine, unde vei călători, ce vei face, cu ce te vei ocupa, ce vei avea din punct de vedere material, care vor fi gândurile tale atunci, toate aceste lucruri sunt momente din viaţa ta viitoare. Visează-le, nu te costă nimic. Dar tu nu, tu nu poți. Chiar atât de greu poate fi să-ți aloci cinci minute pe zi să te gândești la visul tău până în cele mai mici amănunte?"

„Nu cred că poate fi greu deloc, cred că aș putea să fac asta. Cred că aş putea să fac mai mult de atât. Of, dar oare de ce este atât de greu?"

„Pentru că, dacă ai parcurge acest drum uşor, nu te-ai mai oprì să vezi măreţia ce se ascunde la marginea drumului, această măreţie fiind evoluţia ta ca şi om."

„Dar uneori mă lupt cu gândul că poate este prea târziu."

„Niciodată nu spune despre tine că e prea târziu. Meriți mai mult respect din partea ta, meriți mai multe șanse. Indiferent care este alegerea ta, ea trebuie să fie despre evoluție, despre creștere, tot ceea ce faci trebuie să fie despre visul tău. Indiferent cât de greu ți se pare, indiferent care-ți sunt opțiunile, tu mergi înainte. Ești o identitate unică, ești un suflet unic, ești diferit tocmai prin modul tău de a fi unic."

„Și dacă acest lucru nu mă motivează, dacă această unicitate de care-mi vorbești nu îmi e de ajuns ca să pot merge înainte?"

„Nu poţi pentru că te compari cu propria neputință, iar acest lucru nu-ți poate crea o stare de motivaţie necesară pentru a merge înainte. Însă, dacă stai şi te întrebi cui aparţine această stare de neputinţă, vei vedea că ea nu are treabă cu persoana ta."

„Tu crezi că-ţi poţi dori ceva cu adevărat şi ceea ce-ţi doreşti să nu-ţi aparţină?"

„Nu ştiu ce-ţi pot răspunde, presupun că dacă pleacă din mine îmi aparţine în totalitate."

„Dacă ți-ai dori mâine un zgârie-nori, crezi că l-ai avea?"

„Cu siguranță nu, pentru că în primul rând nu mă interesează așa ceva."

„Dar există zgârie-nori?"

„Normal că există, ce întrebare e asta?"

„Ai răbdare un pic. Faptul că există presupune că și aparțin cuiva. Înseamnă că o persoană, la un moment dat, a visat la așa ceva și și-a îndeplinit visul. Aici e vorba de alinierea dorințelor cu adevăratul potențial. Și nu e vorba de nicio neputință. E vorba de a recunoaște în tine putința de a face.

Dacă tu crezi la un moment dat cu adevărat că poţi face ceva, niciodată nu o să fie prea târziu. Sunt oameni care au terminat facultatea la optzeci de ani, sunt oameni care s-au apucat de afaceri la şaptezeci de ani, sunt oameni care au alergat la maraton la şaizeci de ani, aşa că te rog nu-mi spune mie că e prea târziu. Mergi înainte, crezi în tine, respectă-te, viaţa ta este despre tine, indiferent pe cine iubeşti, indiferent în cine crezi, indiferent pe cine ajuţi sau cui dăruieşti, într-un final, singura

persoană în fața căreia vei plăti ești tu. În final, judecata este personală, nu te va judeca nimeni cum o vei face tu. Fii cine ești cu adevărat. Printre miliardele de gânduri zilnice care sunt trimise către univers, unul se va întoarce în viața ta sub formă de vis. Învață să-ți iubești visul, învață să i te dedici, iar când vei vrea să faci un compromis să nu uiți, visul nu e negociabil.

Dacă tu crezi că viața te-a lovit așa de tare, înseamnă că ai tot dreptul să te crezi învins. Ai tot dreptul să cazi în patima alcoolului, ai tot dreptul să te apuci de fumat, ai tot dreptul să-ți bați joc de tine, dar nu uita un lucru: un boxer căzut la pământ are la dispoziție doar zece secunde să se ridice. Dacă nu, va părăsi ringul învins. Tu ce ai de gând să faci? Te ridici sau ai părăsit deja ringul?"

„Am de gând să lupt, am de gând să mă ridic din toată suferința asta neghioabă ce parcă se agață de mine ca o neghină otrăvitoare. Dar parcă ceva mă ține tot timpul pe loc, parcă ceva mă ține jos, de fiecare dată când vreau să mă ridic. Ce se întâmplă?"

„Ceea ce te ține în suferință este faptul că gândurile tale se raportează aproape întotdeauna la alții. Ești într-o continuă comparație. Ești conectat la lumea exterioară mai mult decât crezi și mai mult decât trebuie. Fii atent la tine și o să vezi că mai tot timpul ceea ce nu ai, ceea

ce nu eşti sau ceea ce nu simţi pleacă din această comparaţie. Dacă aş avea mai mulţi bani, dacă aş fi şi eu altfel, dacă aş fi şi eu fericit, acestea sunt gândurile tale zilnice. Greşeala este că, adoptând o astfel de perspectivă, nu vei şti niciodată când îţi va fi suficient ceea ce-ţi aparţine. Această perspectivă presupune pentru tine raportarea la lumea pe care o priveşti."

„Atunci, dacă acest lucru este greşit, la ce ar trebui să mă raportez?"

„Nu ar trebui să te raportezi la nimic. Gândeşte-te că unul din visurile tale era să călătoreşti. Şi nu doar al tău. Dacă ai întreba o sută de oameni din jurul tău ce ar vrea să facă, majoritatea ar începe cu gândul de a călători. Dar, dacă îi priveşti pe aceşti oameni mai de aproape, vei vedea nefericirea din ochii lor. Pentru că ei vor să scape de ce au în interior, încercând să fugă în altă parte. Dar, indiferent în care parte a lumii vei fi, dacă eşti nefericit nu vei scăpa de acest lucru călătorind. Aşa că îndreaptă-ţi gândurile spre sufletul tău. Întreabă-te cum e să fii fericit, cum e să fii un om de succes, ce ai vrea să ai, cu cine ai vrea să fii, privindu-te prin ochii celui care ai fost ieri."

„Şi cum pot să mă privesc prin ochii celui care am fost ieri? Cum pot să scap de furia cu care mă privesc, dacă tot ceea ce am fost defineşte

neputința de a face ceva folositor pentru mine? Îmi vine să înjur omul care am fost ieri, cum aș putea să mă compar cu el?"

„Oprește-te un moment din acest înjurat. Te-ai gândit că în acel moment, în loc să te gândești la ceva util, îți consumi energia fiind atent la ce-ai făcut sau ce n-ai făcut în trecut? În loc să-ți păstrezi gândurile construind ceva în care crezi, încerci să distrugi ceva în care nu crezi, ceva care nu mai există. Acest lucru te seacă de energie, acest lucru te obosește cu fiecare clipă care trece, până la punctul în care, simțindu-te golit, vei ajunge să crezi în ceea ce altădată urai. Vei renunța astfel la visul tău pentru că, în loc să-l iubești, ai ales să urăști ceea ce nu-ți place. Asta se întâmplă acum în mintea ta. Ești cu gândul acolo unde nu vrei să fii. Așa că gândește-te la ce te gândești și vezi dacă asta vrei cu adevărat. Și de fiecare dată când observi că lucrurile au luat-o razna, chiar atunci vei începe să te observi cu adevărat. Secretul este să-ți îndrepți energia acolo unde îți dorești să ajungi, nu acolo unde nu vrei să fii.

Deci, ce-ți dorești cu adevărat?"

CUM AR FI VIAȚA TA DACĂ DE MÂINE AI ȘTI, AI PUTEA, AI CREDE?

„Trăiește viața din plin cât te afli aici. Ai grijă de tine și de prietenii tăi. Distrează-te, fii bun, fii ciudat. Ieși în lume și dă-o-n bară! Ai s-o faci oricum, așa că poți tot atât de bine să te bucuri pe măsură ce-o faci. Profită de ocazie pentru a învăța din greșelile tale: găsește cauza problemei tale și elimin-o. Nu încerca să fii perfect; fii doar un exemplu perfect de ființă umană"

Tony Robbins

„Vreau să cred despre mine că pot merge mai departe, că pot atinge ceea ce îmi doresc, dar pentru asta am nevoie de o schimbare. Acest lucru îmi creează o senzație de confort, dar când vreau să mă apuc de treabă parcă ceva mă pune pe pauză. Sunt ca un casetofon vechi care abia își învârte rotițele. Și nu reușesc să termin lucruri, nu reușesc să creez un mod de viață care să-mi asigure o altă perspectivă. Mă învârt în aceeași direcție, până dezarmez, întorcându-mă de fiecare dată în același loc. Ce-aș putea să fac diferit, cum aș putea să înțeleg ce se întâmplă?"

„Schimbarea fiind singura constantă din univers, ea oricum se întâmplă. O poți face un mod de viață acceptând-o, nu negând-o. Este adevărat că atunci când ești dispus să te schimbi, când trebuie să acționezi într-o anume privință, aproape de fiecare dată amâni acest lucru?"

„Aproape de fiecare dată, ai dreptate. Mă gândesc că am timp suficient, sau că nu am timp deloc. De multe ori sunt prea ocupat să mă schimb, iar când am timp, găsesc altceva mai important de făcut."

„De fiecare dată când amâni, te vei concentra asupra justificărilor, într-adevăr. Și aici începe povestea celor doi inamici ai dezvoltării, *nu pot* și fratele lui, *nu știu*. Începe avalanșa argumentelor

care să-i justifice pe cei doi. Dar problema este alta, problema este că la nivel subconştient ai ales să nu te schimbi. Asta ai ales de fapt. Te-ai adaptat la acea realitate cu toate că îţi face mai mult rău decât bine. Şi adaptându-te, te identifici cu ea. Este realitatea ta, iar tu eşti centrul universului acolo. Ai luat o ţeapă, pentru că nevoia ta de apartenenţă s-a rezolvat la nivel subconştient tocmai prin această identitate."

„Şi cum fac să rup lanţurile acestei apartenenţe, cum fac să mă agăţ de beneficiile ce mi le poate aduce schimbarea?"

„Ceea ce fac ca această schimbare să fie atât de grea sunt tocmai certitudinile acestei realităţi în care te scalzi, chiar dacă ele nu sunt corecte, chiar dacă nu sunt în armonie cu tine. Iar schimbarea te aruncă pur şi simplu în vâltoarea unei realităţi plină de incertitudini şi tocmai acest lucru te sperie.

Faptul că incertitudinea nu îţi asigură nicio siguranţă te face defensiv în faţa noului. Însă, acest tip de comportament te privează de oportunităţile care se ivesc în calea ta."

„Cum pot trece cu vederea o oportunitate? Nu cred că poţi rata ce ţi-ar aduce avantaje, nu are sens."

„Nu le vezi, pentru că ai ales acest lucru în momentul când, la nivel subconștient, ai ales să nu te schimbi. Ce se întâmplă are legătură cu raportarea ta la ceea ce trăiești, nu cu ceea ce-ți dorești să fii cu adevărat. Urmează-ți visul, crede în el și o să vezi că acest lucru se va raporta la cine vrei să fii, nu la suferința prin care treci. Așa că, pentru început, acceptă și fii conștient: ceea ce te ține pe loc este faptul că nu vrei cu adevărat să te schimbi. Aici își intră în drepturi cel de-al treilea inamic al dezvoltării, și anume, nu vreau. El este în strânsă legătură cu faptul că alegerile pe care le-ai făcut până acum nu sunt dintre cele mai corecte, iar acest lucru ți-ar afecta și mai mult imaginea de sine. Asta pe lângă renunțarea la unele dintre obiceiuri și înlocuirea cu altele noi, mai sănătoase, mai productive."

„Cum îmi poate afecta stima de sine faptul că nu accept că poate am greșit? Asta nu mă face un om slab?"

„Deloc. Te face un om sincer, în primul rând cu tine. Oamenii cu o stimă de sine ridicată au puterea de a recunoaște că au greșit, au puterea să accepte faptul că sunt oameni şi acest lucru îi predispune la greşeli. Acceptarea eşecului în viața ta îți acordă libertatea de a merge înainte, de a evolua, de a creşte. Vrei să fii un om de succes?"

„Da, vreau! Nu vreau doar să mă schimb, vreau să fiu un om de succes! Această frază, pe care tocmai am rostit-o, m-a cuprins în totalitate. Mi-am dat seama că nu e necesar să vrei să te schimbi, e necesar cum vrei să te schimbi. Iar acest lucru îți arată destinația."

„Atunci renunță la a te mai tăvăli în rahatul realității tale! Fii vigilent cu tine, fii deschis, îmbrățișează orice incertitudine. Scapă de trecutul tău acceptându-l. E parte din existența ta. Creează-ți destinul. Și nu uita un lucru: cu cât povestea ta este mai interesantă, cu atât va fi mai de succes. Așa că poți profita de toate greșelile trecutului, făcând din ele o trambulină spre cea mai captivantă poveste pe care o poți crea și trăi la nesfârșit pentru toată viața. Să nu mai depinzi de altcineva este o consecință a evoluției personale."

„Dar pot eu, oare, să nu depind de cineva sau de ceva, într-o lume ca asta?"

„Câte lecții trebuie să mai înveți, astfel încât să-ți dai seama că totul depinde de tine? Cum poți să fii fericit, când tu ești frustrat când vezi pe altul fericit? Tu chiar crezi că lumea din jurul tău își etalează fericirea pentru că e fericită? Acest sentiment contează, în primul rând, în relația cu tine.

Cel care îţi atrage atenţia cu fericirea lui nu doreşte decât puţină validare din partea ta. Cel care vrea să-ţi arate cât e de fericit ştie ce e la modă, el ştie unde este lumea bună, el ştie cum stă treaba cu banii, el ştie cele mai bune cărţi, cele mai bune citate, el ştie că aproape orice nu ţine de propria persoană şi, implicit, ştie şi ce-i mai bine pentru tine. Aşa că nu fi supărat când oamenii fac şi altceva pe lângă ceea ce ştii tu, când oamenii se distrează, când oamenii îşi trăiesc, de fapt, propria existenţă. Orice emoţie negativă pe care o simţi şi priveşte spre exterior te seacă de energie. Nu uita că nu faci altceva decât să te risipeşti atunci când ceea ce simţi nu este fericire. E timpul să te schimbi dacă simţi confuzie, e timpul să te schimbi dacă simţi că nu mai poţi. Ce te-a adus aici este exact ceea ce ai fost obişnuit să faci. Schimbă-ţi atitudinea faţă de obiectul suferinţei tale. Poţi începe crezând că se poate. Oricum ai dreptate. Priveşte lucrurile aşa cum ai vrea să fie şi trăieşte-le ca şi cum ar fi. E primul pas. Atitudinea îţi oferă şansa să fii conştient că tu contezi în toată ecuaţia asta. Imaginea pe care o ai faţă de tine este creaţia ta. Să nu uiţi o clipă cine poţi fi."

„Există însă riscul să fiu părăsit de oameni care mă făceau fericit dacă mă voi schimba?"

„Când cineva pleacă de lângă tine şi eşti frustrat din cauză că el e fericit, înseamnă că nu ai făcut altceva decât să te hrăneşti cu bucuria lui,

atunci când era lângă tine. Şi ceea ce simţi în acest caz este ceea ce aveai dintotdeauna doar că erai acoperit cu un strat de fericire ce nu-ţi aparţinea. Până nu vei învăța să-ți bucuri singur sufletul, vei fi întotdeauna un sorg prin care vei suge energia celor de lângă tine. Când vei simți bucurie privind spre bucuria cuiva, atunci și numai atunci te vei fi vindecat de toate umbrele trecutului. Până atunci, vei fi un biet călător prin jungla nefericirii.

Niciodată nu te vei schimba dacă nu reușești să afli unde ești acum. Când vrei să devii altul este necesar să ai o linie de start, e necesar să știi de unde să începi. Acceptarea faptului că ești doar un biet rătăcitor prin această junglă personală nu este deloc un lucru rău, este adevărul. Iar adevărul este cel mai bun lucru. Până la urmă, viața fiind și despre felul în care te privesc ceilalți, conștientizează faptul că acest lucru depinde de tine, dar mai ales de felul în care te privești. Schimbă la tine tot ceea ce crezi tu că trebuie schimbat. Dă jos masca ipocriziei și întreabă-te de ce pleacă oamenii de lângă tine. Și mai întreabă-te și de ce stau. Ce le oferi, și ce-ți oferă?

Învață să taci și să asculți. Este un lucru extraordinar să fii ascultat. Pune-ți mintea să lucreze în folosul tău. Până acum a fost cel mai înverşunat adversar al tău. Dar gata, aici și acum se termină tot acest calvar al tău. Vei privi totul prin ochii unui vultur care se ridică din jungla

suferinței, care văzând-o de sus își va recunoaște propriul adevăr. Și când îți vei afla propriul adevăr, îți vei aduce aminte de bucuria pe care o simțeai când erai copil. Această bucurie trebuie redescoperită. Tot ce vezi poate fi motiv de tristețe sau de bucurie. Diferența o face faptul că trebuie să înțelegi că motivul ești tu. Tu ești motivul pentru care ți se întâmplă totul."

„Acum am înțeles! Pentru că eu sunt motivul existenței mele, am înțeles că stăteam de vorbă cu adevărul. Stăteam de vorbă cu visul meu. Aici și acum îmi aparțineam pentru prima oară în viața mea. Trăisem cu impresia că dacă te lipsești de o presupusă apartenență, simți singurătate. Dar, de fapt, tocmai această renunțare la nevoia de a aparține înseamnă adevărata libertate.

Cuprins fiind de o fatidică tăcere, alegeam să mă scald în marea de gânduri nebunești pe care le disecam cu atât de mult tâlc. Sufletul mi se transformase într-o umbră care, în loc să-mi țină răcoare, îmi ținea frig. Era un frig total. Îmi înghețaseră toate sentimentele. De la iubire până la ură. Toate erau prinse de plafonul ăla rigid, pe care uneori îl denumeam suflet. Mă uitam cu o infinită absență, la tăcutele clipe și încercam din ele să reconstruiesc eternitatea. Dar cum clipa cuprindea în nimicnicia ei toată ființa mea cu bune și cu rele, m-am oprit din simțit ca să mă conectez la timp. Se confundau. Timpul era oglinda în

care-mi priveam identitatea. Mi-era teamă nu că trece, mi-era teamă că trec și eu odată cu el. Și-atunci am realizat că nu-l pot opri, însă mă pot opri pe mine."

„La naiba cu toată suferința asta! De azi înainte nu voi mai tolera nimic care să-mi zdruncine ființa! Fiecare experiență, va primi din partea mea semnificația pe care eu i-o voi da. Și această semnificație va fi strâns legată de valorile în care cred. Și cred în libertatea mea de a alege să fiu un om extraordinar.

Mă uitam tăcut la oglinda care mă însoțise în această călătorie interioară și, pentru prima oară în viața mea, ceea ce sunt se arăta sub forma integrității. Speranța renăscuse din durere. Știam ce-am de făcut mai departe. Știam că pentru tot restul vieții trebuie să mă educ, să învăț, să mă dezvolt continuu. Să nu judec oamenii, pentru că la fel cum și eu mă ghidez după ceea ce știu, la fel și ei se ghidează după ceea ce știu ei. Să ai capacitatea să observi că suntem într-o continuă schimbare este un lucru esențial deoarece poți conștientiza faptul că eu, tu sau oricine poate fi motorul acestei schimbări. Apoi să-ți fixezi un scop este necesar pentru că viața fără țintă este o *rătăcire*, cum spunea Seneca. Să mă bucur de fiecare moment, să mă bucur de fiecare clipă, să mă bucur de fiecare experiență este un alt obiectiv al meu deoarece acest lucru este rolul firesc a tot

ceea ce ar trebui să vedem, să auzim şi să simţim. Pentru că suntem aici pentru a ne bucura.

Apoi, oamenii. Oamenii din jurul meu sunt oglinda mea. Tot ceea ce sunt pe interior, ofer și primesc. Stă doar în puterea mea să primesc ceea ce îmi doresc cu adevărat. Pentru că am la îndemână gândurile. Cu cât aceste gânduri sunt mai curate, mai sănătoase și mai limpezi, cu atât viața mea poate fi mai bună.

Să fiu atent la mine înseamnă să-mi îngrijesc mintea, trupul și spiritul. Îmi voi căuta mentori după care să mă ghidez. Voi face din viața mea visul cuiva care are nevoie de un scop."

DACĂ AI FI FERICIT, CE-AI FACE PENTRU TOT RESTUL VIEȚII?

Astăzi prezentul îmi rescrie trecutul, „(...) astăzi îmi știu pe de rost toate imperfecțiunile, și poate că acum sunt mai multe decât au fost vreodată. Dar tot astăzi mă iubesc mai mult ca întotdeauna. Mă simt puternic, încrezător, frumos. Prin prisma a ceea ce fac, lucrurile pe care le realizez, felul în care gândesc și răspund provocărilor, lucrurile pe care le spun, locurile în care mă găsesc.

Toate nesiguranțele mele pălesc în fața experiențelor trăite, experiențe care mă fac să pun sub semnul întrebării tot ceea ce am știut și ceea ce am fost până acum. Experiențe care mă determină să mă întorc pe dos și să reanalizez ceea ce sunt, care îmi dau avânt, un imbold pe care nu l-am putut găsi nicăieri până acum .

Astăzi prezentul îmi rescrie trecutul. În fiecare zi adaug o bucățică din puzzle, până când mă voi trezi o persoană complet diferită. Tot ceea ce știu azi, se va anula mâine, când mă voi trezi într-o lume diferită, în circumstanțe noi, și viața mă va invita să îmi schimb perspectiva, din nou și din nou, până când o voi înțelege prin propriile mele trăiri, nu prin poveștile trăite și spuse de alții(...)"

Corina Muscu

Acest capitol este despre tine, cel care citești aceste rânduri.

Pentru tot restul vieții.

Să scrii în el lucruri de care să fii mândru.

Și nu uita, înainte de a te iubi pe tine, iubește-te pentru tine.

Și-atunci m-am iertat pentru tot, ca să pot construi un nou început.

Am ales să mă rup de lanțurile trecutului.

Am ales să încep cu mine.

Am ales să mă accept.

Am ales să mă iubesc așa cum sunt.

Am ales să mă umplu în fiecare zi cu energie.

Am ales să fiu eu, ca să pot continua.

Natura umană este făcută în așa fel încât să caute. Să caute ce nu are. De aceea alergăm după persoane care nu ne vor și după lucruri care nu ne trebuie. Secretul este să te oprești și să te uiți la persoanele care te doresc și la lucrurile pe care le deții.

Așa că, renunță la a mai alerga! Renunță, ca să poți deveni prezent! A renunța la oameni și lucruri care nu-ți aparțin presupune, printre altele, descoperirea propriei persoane.

Ceea ce te leagă de aceste lucruri este doar atașamentul care-ți asigură o nevoie falsă de afecțiune. De ce? Pentru că tu ai nevoie de oameni și de lucruri, nicidecum de atașamente. Așa că, renunță la toată această alergătură ca să poți deveni liber.

Și nu uita un lucru: ești tratat în funcție de gradul de confort pe care-l oferi. Așa că, nu te aștepta ca oamenii din jurul tău să-ți aplaude suferințele.

Să vrei să fii puternic în detrimentul fericirii este una dintre cele mai subtile forme de minciună personală.

